

صحة وعافية



Coping Successfully with Pain

A Sound mind in a Sound body

Live sound and safe

تأليف
نيفيل شون

sheldon PRESS




كيف تتعايش
مع الألم؟
Coping Successfully
with Pain

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

الحائزة على الجوائز الآتية

جائزة أفضل ناشر للأطفال والناشئة في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة أفضل ناشر مدرسي في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة أفضل ناشر للترجمة من والى اللغة العربية في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢ (الجائزة الذهبية)
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠١
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠٠
المركز الرابع كأفضل دار نشر على مستوى العالم في مجال الترجمة في معرض فرانكفورت عام ٢٠٠٠

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.

تليفون: ٧٩٥٣٠٣٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٣٢٠٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)

فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - إتجاه الجامعة منْزَل كوبرى الدقي - جيزة - مصر

تليفون: ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٠ (٠٠٢٠٢) ٧٦٢٢٨٣١ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٢ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

الناشر الأجنبي: شيلدون برس

تأليف

نيڤيل شون

إعداد

قسم الترجمة بدار الفاروق

تحـــذيــــر

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٥

الطبعة الأجنبية ٢٠٠١

عدد الصفحات ٢٥٦ صفحة

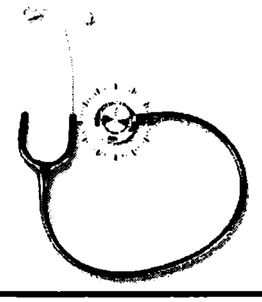
رقم الإيداع ١٧٧٨٦ لسنة ٢٠٠٤

الترقيم الدولي: 977-345-830-X



كيف تتعايش مع الألم؟

Coping Successfully with Pain



المحتويـــــــات

المقدمـــة

لقد تم تـأليف هـذا الكتـاب خصيصـا لمسـاعدة كـل مـن لديـه مشـكلات مع الألـم لمـدة زادت عـن ثلاثـة أشـهر. فـإذا كـان هـذا الكتاب موجودا منذ عدة سنوات، لم يكن يتعين علـى أحـد إهـدار الكثير من الوقت في المعاناة والشعور بالعجز في انتظـار "العـلاج السـحري". إن التعامل مع المواقف العديدة التي واجهت الإنسان مـن قبـل وقـام بالتعـامل معـها بطريقـة أوتوماتيكيـة، والتـي يبـدو التعامل معها الآن مخيفا يعد دليلا علميا مفعما بالأمل من شـأنه أن يمحو المخاوف التي من الممكن أن تواجه الإنسان.

فقد يجد الإنسان صعوبة في الوقوف أو الجلوس لمـدة طويلـة أو في المشـي لمسافة تزيد عن بضع ياردات أو أن يشعر بالضيق واليأس نتيجة للألم ويشعر بأن الحياة قد فقدت مذاقها. حيث يعد كل من الجلوس والوقوف والمشي من الأساسيات التي تساعد على تأدية مهام الحياة، وعدم القدرة على القيام بها بارتياح يقيد الإنسان إلى حد أنه يميل إلى تجنب القيام بها وبالتـالي، يـؤدي إلى فقدان القدرة على التمتع بأنشطة الحياة المختلفة.

ومن ثم، فالهدف مـن وراء هـذا الكتـاب هـو مسـاعدة القـارئ على فهم طبيعة المشكلة وعلى وضعه في مكانة أفضل تمكنـه من طرح أسئلة على القائمين على علاجه، بجانب مده بمؤشـر للخطوات التي يمكن أن يتخذها في أثناء قيامه بالتخطيط وتنفيـذ العلاج وإعادة التأهيل بطريقة تتوافـق مـع احتياجاتـه الشـخصية. لذا، يجب أن يتم الاحتفاظ بهذا الكتاب كمرجع واستخدامه كدليل للعلاج.

آمل أن يمد هذا الكتاب القارئ بمجموعة من الاختيارات الإيجابية التي من شأنها أن تساعده على التقليل من الاعتماد على المصادر الخارجية، وأن يجد الثقة في الاعتماد بطريقة أكبر على مصادره الخاصة في التغلب على الألم. ولا يعني ذلك أن يقوم الفرد بطرح نصيحة الأطباء جانبًا بل عليه أيضًا أن يعمل بها. وأرى أنه في هذه المرحلة يكون الفرد وحده هو القادر على فهم طبيعة الألم الذي يشعر به وليس أحد آخر. وبالتالي، فعلى الفرد أن يتعلم كيفية التعامل مع الألم الذي يؤدي إلى الإحساس بالإعاقة على مر السنين، وأن يتعلم أيضًا أن ينقل ما تعلمه للآخرين الذين يمرون بالتجربة نفسها. وعلى الرغم من أن التجربة المباشرة ذات قيمة، فإنها غير كافية. فالإنسان في حاجة إلى مدخل يمده بالمعرفة والمعلومات عن المشكلة نفسها وبالتقنيات والمهارات المطلوبة للتعامل معها وبمكان وكيفية اكتساب هذه المهارات. وبهدف زيادة فهم المشكلة وطرق التعامل معها، اعتمدت عند تأليفي لهذا الكتاب على معرفتي وخبرتي بالألم من خلال وجهة نظري كمريض سابق من ناحية ووجهة نظري كمعالج من ناحية أخرى وأيضًا من خلال تدريبي المهني وخبرتي في التعامل مع الأطفال والعائلات.

ونعرض في هذا الكتاب لتجربتي الشخصية مع الألم والتي تتمثل في إصابتي بمرض ما في العمود الفقري. بدأت هذه المشكلة في منتصف السبعينيات وأدت إلى جعلي عاجزًا بدرجة بالغة ولهذا، وبنهاية عام ١٩٨١ لم أكن قادرًا على العمل كأستاذ جامعي ونتيجة لذلك، اضطررت إلى التقاعد في سن مبكرة. وقد أصبحت حياتي الاجتماعية محدودة بدرجة كبيرة؛ فلقد تحولت من كوني رياضيًا نشيطًا يحب الخروج ومقبلاً على الحياة إلى

رجل يقضي أوقاته داخل حدود المنزل خائفًا من أن يتحرك حتى حركة خفيفة خوفًا من الإصابة، حيث جعل الألم الخلود إلى النوم بالليل مشقة. وعندما كنت أحاول أن أفعل ذلك في آخر الأمر، كان الألم يوقظني مرة أخرى. فلقد صار من المعتاد المعاناة اليومية عند النهوض من الفراش صباحًا وبالطبع لازمني الشعور الدائم بعدم أخذ القسط الكافي من النوم، كما أصبح التفكير في الألم هو شغلي الشاغل.

سببت حالتي القلق للأصدقاء والعائلة، حيث لم تكن هناك أية علامات ظاهرة تدل على المرض فضلاً عن حقيقة أن وجهي كان نحيلاً وشاحبًا. وكنت لا أستطيع أن أجلس لأكثر من بضع دقائق في وقت واحد أو أن أحمل كتابًا بارتياح؛ وحتى عندما يكون للكتاب مسند، لم أستطع التركيز لأكثر من دقائق قليلة. وكان هذا مدمرًا بالنسبة لي كأكاديمي تعتمد حياته المهنية على المداومة على القراءة الشاملة: فكان شعوري بالعجز هذا مماثلاً لشعور الحرفي الذي فقد يده. والأكثر من ذلك، أنني أصبحت أجر قدمي مثل شخص في الثمانين من عمره، بالرغم من أنني في الرابعة والأربعين من العمر. وبالنسبة لي، كنت أعتبر نفسي سجينًا للألم إلى أن توافيني المنية أو إلى أن يأتي شخص ما بالمفتاح، في شكل علاج، ليحررني. فكان يملأني اليأس والخوف؛ خائفًا بخاصة من أن أصبح غير متوازن ذهنيًا ومرعوبًا من ألا أستطيع أن أستمتع بحياتي مرة أخرى أو أن أشترك في أنشطة الحياة اليومية مثل الخروج لتناول وجبة أو للتمشية أو للجلوس في المسرح. باختصار، بدا المستقبل مخيفًا وهكذا، ظلت الأشياء.

في ربيع عام ١٩٨٥، عُرض علي مكانًا في برنامج إدارة الألم الذي تديره إحدى المستشفيات تحت قيادة أحد كبار الأطباء المتخصصين. ولم أوعَد "بالعلاج السريع"، وإنما كان العرض الوحيد الذي تلقيته والذي جعلني أشارك في البرنامج هو أنه بعد الانتهاء من الحضور اليومي لمدة أربعة أسابيع، سأتمكن من الحركة والتعايش مع الألم بدرجة أكبر. وقد كان هذا الطبيب المتخصص أول من ركز على الألم الذي أشعر به واعتبره المشكلة الحقيقية. وحتى ذلك الوقت، كان التركيز على إجراء الأبحاث واكتشاف طريقة العلاج الممكنة ـ والشفاء، تلك العملية التي بدت وكأنها قد بدأت تحدث أخيرًا. وبكوني قد فقدت الاهتمام في البحث عن مصدر الألم وكنت يائسًا من العلاج، كان وطأ كلام الطبيب على مسامعي وكأنه جرس موسيقي. وبالرغم من الأهداف المتواضعة للبرنامج، وجدت أنا وكثير من المرضى الآخرين أن أشياءً مفاجئة وغير متوقعة ورائعة من الممكن أن تحدث نتيجة لأخذ هذه الخطوة. وكان هذا البرنامج الذي بدأ العمل به منذ سنة تقريبًا يتكون من مجموعة من الناس ـ أطباء أو غير أطباء ـ كرسوا أوقاتهم للعمل في هذا البرنامج والذين يؤمنون بأهداف البرنامج بشدة وقبل كل شيء يتقبلون حقيقة أن الألم.... واقع فعلي. وبالرغم من وجود برامج مشابهة في الولايات المتحدة، يعد هذا البرنامج الأول من نوعه في أوروبا. ومقارنة بنظائره الأمريكية، ومثل الكثير من المحاولات الرائدة في هذا البلد، تم إعطاؤه الموافقة الرسمية والتشجيع، ولكنه كان يعتمد في الجزء الأكبر منه على المنح وجهود التمويل الخارجية والخدمات غير مدفوعة الأجر لكثير من العاملين.

وكانت نتيجة اشتراكي في هذا البرنامج أنني استعدت حماسي وإقبالي على الحياة وتعلمت مهارات كثيرة أساسية

لزيادة القوة واستعادة الحركة والتحكم في الألم. والشيء الذي ساعدني على إحراز التقدم هو أنني في نهاية مدة الأسابيع الأربعة المخصصة للعلاج تم تقديم الدعوة لي للقيام بمساهمة تطوعية للبرنامج بكوني معالجًا. ولكنني قبل أن ألبي هذه الدعوة، كان لزامًا علي أن أتأكد من أنني قادر بدنيًا على القيام بالقيادة مرة أو مرتين أسبوعيًا من شمال مقاطعة ويلز إلى مدينة ليفربول وأكون في نهاية هذه الرحلة لا تزال لدي القوة الكافية على العمل مع مجموعة مكونة من ٨ - ١٢ مريضًا لمدة ساعتين بكفاءة، ثم بعد ذلك، أقود السيارة عائدًا للمنزل! وقد كان هذا هو الأمر الذي عمل على إثبات كفاءة الأطباء المشاركين في البرنامج. وبالرغم من أنني في بداية الأمر كنت أحتاج إلى عدة أيام للراحة بعد كل رحلة، إلا إنني وجدت نفسي في غضون أسابيع بدأت أشعر بتحسن في قدرتي وبدأت أحدد لنفسي أهدافًا جديدة. وأخيرًا، كان أحد هذه الأهداف هو تأليف كتاب لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من ظروف مثل ظروفي، وليوضح إمكانية استخدام المصادر المتاحة بطريقة أكثر فاعلية في علاج الألم المزمن.

وقد استغرق الأمر سبع سنوات من البحث في بريطانيا والولايات المتحدة حتى تمكنت من صياغة كل التجارب والخبرات والمعلومات في هذا الكتاب. ولم يُوص في هذا الكتاب بعمل شيء لم أقم بتجربته أنا شخصيًا. فما زلت أتعايش مع الألم كل يوم وأشعر بأن لدي الكثير لأقدمه إلى الآخرين الذين ما زالوا في المراحل الأولى من مواجهة آلامهم أو للذين سجنوا داخل الألم لسنوات عديدة بدون أن تسنح لهم الفرصة لتعلم طرق فعالة للتعايش معه.

وكمثل برنامج إدارة الألم، والذي سنتحدث عنه بالتفصيل في فصل لاحق، سيساعد هذا الكتاب القارئ تدريجيًا في التعرف على جميع المصادر المتاحة، خارجية كانت أو داخلية، حتى يستطيع استعادة التحكم في الألم وفي حياته الخاصة. ويمكن للقارئ القيام بذلك شريطة أن يتقبل أن مشكلته قد استغرقت وقتًا في الظهور؛ أي أنه كان يعاني منها منذ فترة طويلة، وأن إيجاد الحل المناسب لها سيستغرق وقتًا. ولذلك فالأهداف وراء هذا الكتاب هي كالتالي:

١- مساعدة القارئ على فهم الألم وعلى الاستفادة القصوى من مساعدة المتخصصين، والتي هي بالشيء المتاح

٢- مساعدة القارئ على اكتشاف سبل التحكم فيما يسبب للإنسان الشعور بالقلق الشديد، وذلك من خلال الوسائل البدنية والنفسية

٣- مساعدة القارئ على زيادة مدى الحركة والنشاط البدنيين

٤- مساعدة القارئ على فهم العلاقة بين الألم والمشاعر والسلوك، وكيف أن جميعهم يتفاعلوا مع بعضهم البعض، وتوضيح إمكانية تغييرهم للأحسن، ومساعدته أيضًا على الاستمتاع بحياته كاملةً

وأخيرًا، يكمن اختبار مدى فاعلية البرنامج في قدرة المريض على التصرف بطريقة مختلفة عن نظيره وشعوره بتحسن.

ويعد الأساس الذي ارتكز عليه هذا البرنامج هو أن كل شخص لديه المصادر التي تعمل على تعزيز عملية شفائه والرغبة في التحسن. ولن يتمكن القارئ من تحقيق هذا بمفرده ولكنه يحتاج إلى من يريه الطريقة؛ تلك التي تساعده في التعرف على

مصادره الخاصة والعمل على تقويتـها وعلـى تعلـم طـرق جديـدة للتفكير والإحساس والتصرف. وباتباع العمل تدريجيًا بهذا الدليـل، سيتمكن القارئ من النظر إلى الوراء ليرى أن ما كان يعتقد أنه لا يقهر قد تم التغلب عليه وبأنه بالفعل قادر على مواجهـة تحديات جديدة.

الفصل الأول

فهم طبيعة الألم المزمن

مدى المشكلة

لقد قدرت نسبة سكان بريطانيا من البالغين الذين يعانون من الألم المستمر أو المزمن بنسبة ١١ ٪. وكما هو متوقع، يتزايد العدد كلما تقدم الإنسان في العمر لذلك، فنسبة ٢٢ ٪ ممن هم فوق سن ٦٥ يعانون من هذا النوع من الألم.

يصيب الألم المزمن أيضًا الشباب، وخير دليل على ذلك يوجد في عيادات معالجة الألم. فمن بين المترددين، نجد أن الألم يؤثر أيضًا على الأطفال والمراهقين. وكما هو متصور، فالشباب الذين يعانون من الألم بهذه الطريقة لا بد وأن يشعروا بالخطر والتهديد بصورة بالغة على نموهم البدني والنفسي والاجتماعي.

تعريف الألم المزمن

من الممكن أن نكون قد اعتدنا على الاستخدام العامي الخاطئ لكلمة "مزمن" على أنها تعني "الألم الشديد". ولكن في واقع الأمر، ترتبط الكلمة على وجه العموم بالألم المواظب والمستمر أكثر من كونه متقطعًا. فأحيانًا، قد يكون الألم شديدًا ولكن في أوقات أخرى، قد يكون خفيفًا بالقدر الذي يسمح بتذكره وذلك، لأنه يعمل على تقليل قدرة الفرد على الاحتمال. ومثله مثل المرض المزمن، قد يكون الألم طويل الأمد ويدوم لمدة شهور أو سنوات بدلاً من أن يستغرق أيامًا أو أسابيع.

وتتضمن المشكلات التي تؤدي إلى ظهور نوبات حادة قصيرة من الألم متكرر الحدوث أسبوعيًا أو شهريًا التالي: الصداع النصفي (Migraine) والصداع الناتج عن التوتر (Tension headache) وأشكال الألم العصبي (Neuralgia) وألم ما قبل الطمث (Pre-menstrual pain). وبالرغم من حدة الألم الذي يصاحب هذه الحالات، فغالبًا ما يستمر لمدة ساعات أو أيام قليلة فقط تاركًا الفرد يمارس حياته بشكل طبيعي لبقية الوقت. ومن الممكن أن يطلق على هذا النوع من الألم اسم "الألم الدوري المزمن"، والذي غالبًا ما يستجيب إلى الطرق العلاجية البسيطة. وبسبب طبيعته المزمنة، قد يسيطر هذا النوع من الألم على حياة وسلوك وشعور الفرد ويحد من الاستمتاع بالحياة بالطريقة ذاتها التي يسببها الألم المزمن.

أولاً، يجب أن نتفق على أن الألم ما هو إلا إشارة تدل على تعرض الجسم للخطر ـ الذي يكون في شكل جروح أو عظام مكسورة أو كدمات أو في شكل إصابة داخلية أو في مراحل تطور مرض ما. لذا، يعد الألم إنذارًا يستوجب الانتباه. وإذا تمت معالجة سبب الألم بطريقة مناسبة، فعادةً ما يزول. ويتسم هذا الألم بأن دورة حياته قصيرة فلا تستمر العلامات الدالة عليه أكثر من ستة أشهر. وعادةً ما يطلق على هذا النوع من الألم اسم "الألم الحاد"، ويتم النظر إليه بكونه ألمًا "غير خطير". وهذا مقارنةً بالألم الذي يشعر به الفرد في فترة متأخرة جدًا وبالتالي، يصعّب من عملية علاج المرض. مثال ذلك، الألم المصاحب للسرطان والذي من الممكن أن يشعر به الفرد بعد فترة طويلة من اكتمال مراحل المرض ولهذا، قد يطلق عليه اسم الألم "شديد الخطورة".

وكذلك، يمكن أن يُنظر إلى الألم المزمن بكونه ألمًا "شديد الخطورة"؛ حيث إنه يستمر أحيانًا في أثناء عدم وجود أي مرض أو أية إصابة أو بعد اكتمال عملية الشفاء بفترة طويلة ويكون الألم قد انتهى من تأدية غرضه. ومع ذلك، فالألم حقيقي ودائم.

بعض الحالات التي تؤدي إلى ظهور الألم المزمن

تعد المصطلحات الغريبة ـ والتي من المحتمل أن تكون خالية من المعنى ـ المستخدمة في مجال الحاسب الآلي لغزًا للكثيرين. ومن المعروف أن لكل مجال مصطلحات خاصة ومعروفة ومعممة يتم استخدامها في جميع أنحاء العالم من قِبل العاملين في هذا المجال. وكذلك الحال مع مهنة الطب، حيث تستخدم مصطلحات من شأنها أن تساعد الأطباء أثناء تواصلهم مع بعضهم البعض. فمصطلح مثل "عرق النساء" (Sciatica) يوصل للطبيب في كلمة واحدة كمًا هائلاً من المعلومات عن مرض معين والذي كان من الممكن أن يستغرق شرحه صفحات عديدة بهدف توصيل المعلومة نفسها. ويمكن أن يرى الفرد أن القدرة على القيام بمثل ذلك الشيء ذات درجة كبيرة من الإفادة. ولكن، عندما يسمع المريض أو الإنسان العادي هذه الكلمات المتخصصة المستخدمة في وصف الأمراض، فمن الطبيعي بالنسبة له أن تبدو غريبة ومخيفة ـ وخاصةً إذا كان يعرف أفرادًا آخرين، وربما من داخل عائلته، قد عانوا من مثل هذه الأمراض ووصلوا إلى مراحلها المتأخرة. فعملية تسمية الأمراض وإن كانت تسهل على الأطباء التواصل مع بعضهم البعض، فإنها تخلق حاجزًا بينهم وبين مرضاهم. وقد يكون المرض الذي يعاني منه أي فرد محددًا باسم خاص به بالفعل ولكن، يتم إخبار الفرد بأنه يعاني من شكل ما من أشكال الأمراض المفصلية أو

الروماتيزمية. وفي هذه الحالة، ربما يكون قد تمت تسمية المرض اسمًا أكثر تحديدًا مثل الالتهاب العظمي المفصلي (Osteoarthritis) والتهاب المفاصل الرثياني (Rheumatoid arthritis) وهشاشة العظام (Osteoporosis) والتهاب العمود الفقري (Spondylitis) وتقوس العمود الفقري (Curvature of the spine) والانسداد الشوكي (Spinal stenosis) وعرق النساء وألم المفاصل البسيط (Facet joint pain). وهذه هي بعض الأسماء التي يتم استخدامها بالفعل من قبل الأطباء بهدف توصيل المعلومات عن أمراض روماتيزمية ومفصلية معينة. ومن المحتمل أن يكون هناك المزيد من الأسماء غير تلك سابقة الذكر. وقد تم وصف هذه الأمراض جيدًا، بجانب أن هناك مجموعة من الاختبارات الطبية المتنوعة التي تشير إلى وجود هذه الأمراض؛ تلك الأمراض التي قد تتسبب ـ في ظل ظروف معينة ـ في حدوث ألم مزمن.

وهناك بعض المشكلات الأخرى المرتبطة بالعمود الفقري والجهاز العصبي المركزي اللذين يعدان من أشهر مسببات الألم المزمن. فأمراض مثل التمزق أو التورم القطني (Ruptured or bulging lumbar) أو التهاب غضاريف العنق (Cervical discs) تسبب آلامًا حادة في الظهر والرقبة والرأس وقد يصل تأثيرها إلى الساق والذراع. ويندرج تحت اسم الألم العصبي مجموعة كبيرة من الأمراض، مثل: ألم الثلاثي التوائم (Trigeminal neuralgia). ويمكن أن تؤدي كل من عمليات التصاق الأنسجة التي تحدث بعد العمليات الجراحية والنسيج الندبي (Scar tissue) والمقصود به القشرة الخارجية المتكونة بعد الجرح أو الإصابة وتلف الأنسجة وتهيج العصب الناتج عن الإصابة بالأورام إلى استمرار الألم وإطالة مدته.

هناك أنواع أخرى من الألم التي لا يمكن شرحها بسهولة ولا تستطيع الاختبارات والأبحاث الشاملة أن تكشف عن سبب محدد لحدوثها. على سبيل المثال، حالات الصداع النصفي والألم المحرق (Causalgia) والألم الناتج عن الإصابة بعد فترة طويلة من اكتمال الشفاء وألم الطرف الشبحي (Phantom limb pain) الذي يحدث في مكان وجود الألم الحقيقي في الطرف المبتور، والتشنج العضلي المتكرر غير معروف السبب وألم أسفل الظهر ونوبات الصداع المتكررة وألم الرقبة والأكتاف.

وبعد ذلك، يأتي الألم الناتج عن الوقوف أو الجلوس بطريقة خاطئة أو العمل في أوضاع تؤثر تأثيرًا استثنائيًا متواصلاً على أحد أجزاء أو جوانب الجسم. فالمشكلات التي تترتب على ذلك من المحتمل أن تستغرق وقتًا طويلاً حتى تؤثر على المرء، ولكن إذا لم يتم التعرف عليها وعلاجها يمكن أن تتحول إلى حالات مزمنة. ومن أمثلة أصحاب هذا النوع من المشكلات بائعو المنتجات الغذائية في المحال التجارية الذين يقومون بمناولة البضائع إلى الجهة اليسرى باستمرار في أثناء ضغطهم باليد اليمنى على مفاتيح الآلة لمعرفة الأسعار أو الشفرات أو مستخدمو الآلة الكاتبة الذين يجلسون على مقاعد غير مريحة. ولذلك مرة أخرى، فالعضلات من الممكن أن تكون تحت تأثير التوتر الشديد من خلال بذل جهد أكثر من اللازم عند أداء المهام اليومية. وكنتيجة لذلك، قد تحدث تشنجات عضلية تسبب تلف الأنسجة الرقيقة وإذا لم تتم معالجة السبب، سيستمر الألم. ويمكن قياس مدى التوتر الموجود في العضلات عند استخدامها. وربما يكون من الضروري أن يتم تعلُّم طرق استخدام العضلات بطريقة أكثر فاعلية. وإذا لم تقدم هذه المساعدة، قد يستمر الألم الناتج عن هذا السبب.

ومن المفارقات التي تدعو إلى الدهشة الاستخدام الخاطئ للأدوية من قبل كل من الأطباء والمرضى، مثل قيام بعض الأطباء بوصف أدوية خاطئة للمرضى أو أن يقوم المريض بتكرار الدواء من تلقاء نفسه دون استشارة الطبيب؛ وذلك بغرض تخفيف أعراض المرض، الشيء الذي يؤدي إلى التعجيل بحدوث الألم. ومن سوء الحظ، هناك ميل من الأطباء والمرضى على حد سواء إلى الاستخدام الخاطئ للأدوية. فمن السهل أن يعتاد الفرد على إعطاء وتناول الوصفات المتكررة وزيادة الجرعات وخلط مواد غير متوافقة مع بعضها البعض. وكذلك الحال مع طرق العلاج بالأعشاب والمعالجات المثلية (Homeopathy)، كلاهما يندرج تحت الفئة نفسها. بالإضافة إلى ذلك، فمن الخطأ أن يعتقد المرء أنه من الصواب تلقي جرعات مفرطة من أنواع العلاج "الطبيعية".

عادةً، يفكر الناس في الألم بكونه مشكلة بدنية، في حين أنه من الممكن أن تكون العوامل النفسية هي السبب في حدوث الألم. فيمكن للخوف والقلق والنزاعات أن تؤدي إلى حدوث التوتر وتشنج العضلات وضيق في عضلات الصدر وألم في أسفل الظهر وألم الرأس والرقبة. كما يمكن أن يشعر الأفراد ذوو المشكلات النفسية بالضعف والمرض والبرد، بل وحتى من الممكن أن يجدوا صعوبة في المشي.

لقد اعتاد أغلب الناس على سماع تعبيرات مثل "لقد تأذيت بشدة" أو "لقد جرحت بشدة" والتي تشير إلى أن شخصًا ما قد مر بتجربة أدت إلى شعوره بأنه قد تم الاعتداء عليه بدنيًا. وهذا يمكن أن يحدث عندما يمر الشخص بتجربة فقدان وظيفة أو فقدان رفيق أو سماع أشياء فظة قد قيلت عليه أو أن يخذله شخص ما من الذين يثق بهم أو أن يكون ضحية ارتكاب جريمة.

ويؤدي المرور بهذه التجارب إلى تولد شعور مستمر بالإجهاد بداخل الفرد نفسه، الذي ربما لا يربط بين هذا الشعور بالإجهاد والتجربة السيئة التي مر بها، ولكن قد يستمر هذا الشعور لمدة طويلة بعد أن تكون الحادثة المسببة له قد أصبحت في طي النسيان. وبالتالي، ربما يتفاقم هذا الشعور مسببًا حالة من الألم المزمن.

أحيانًا، يستخدم مصطلح "الألم نفسي المنشأ" لوصف الألم المزمن الذي ليس له سبب بدني ظاهر. حيث أظهرت الأبحاث أنه في حالة كبار السن بصفة خاصة، من الممكن أن يكون الألم الذي يشعرون به ما هو إلا شكلاً خفيًا من أشكال الاكتئاب. وقد تم الكشف أيضًا عن أن الأشخاص الذين يعانون من الخوف المرضي (الفوبيا) – وخاصة الخوف المرضي من الخروج، يمكن أن يزيد شعورهم بالألم دون إدراكهم بأنهم يعانون من الخوف المرضي. وفي بعض الحالات القليلة، يقدم الألم المزمن نفسه كحجة مقبولة لتجنب حدوث شيء غير سار مثل الحصول على وظيفة سيئة أو مصادقة رفيق كثير المطالب أو مواجهة موقف عائلي مجهد. ولا يجب أن يتم وصف الأفراد الذين يعانون بهذه الطريقة بأنهم كسالى أو ضعفاء بطريقة أو بأخرى؛ حيث إنهم فقط يشعرون بالضيق من حالتهم مثلهم مثل أي شخص آخر، وفي الغالب لا يكونون على وعي بالآلية النفسية المعقدة التي تؤدي إلى ظهور هذه الحالة لديهم.

الألم ومسبباته الأخرى

ربما وقع اختيار القارئ على هذا الكتاب بسبب شعوره أنه قد تأذى داخليًا بطريقة أو بأخرى ــ حتى إذا كان لا يشعر بأي

أعراض أو أي ألم عضوي. يواجه العديد من الأشخاص صعوبة في التعامل مع التجارب العادية ـ مثل الخسارة والفراق ـ وربما يؤدي ذلك إلى شعورهم بالاكتئاب بسبب الأعباء النفسية. فقد يشعر الفرد بأن مشكلته تافهة لدرجة لا ترقى لأن تسترعي انتباه الأطباء أو أي من المساعدين المتخصصين، على الرغم من أنها تعوقه وتحد من قدرته على الاستمتاع بالحياة. وبالرغم من أن ذلك يعد خارجًا عن نطاق التعريف المتفق عليه للألم المزمن، فإنه يعد من الأهمية الاعتراف بهذا الجانب من المعاناة وبأن على المرء أن يتعامل معه على أنه شكل آخر من أشكال الألم. فإذا أقر المرء بإمكانية شعوره بمثل تلك الأحاسيس، سيجد في هذا الكتاب الوسيلة التي تساعده على استعادة التحكم في مجرى حياته واستعادة حيويته المفقودة.

يعني ما سبق أن أية مشكلة ــ سواء أكانت نفسية أو عضوية ـ تؤثر على الإنسان بأكمله وبالتالي، فالإنسان هو الذي يحتاج إلى العلاج. لذا، تم تأليف هذا الكتاب خصيصًا لتقديم السبل كافة لمعالجة الإنسان بغض النظر عن الاسم الذي تم إطلاقه على المشكلة التي يعاني منها .

وأخيرًا، فمهما كان الاسم أو السبب، فالمؤشر العام هو... الألم.

المفاهيم السابقة والحالية للألم

شهدت السنوات الأخيرة تغيرًا ملحوظًا في طرق التفكير في الألم. حيث كان الاعتقاد السائد هو أن الألم عبارة عن علاقة مباشرة بين الجسم والمخ. كما كان مزعومًا أن أي شيء يتسبب في إصابة الجسم داخليًا أو خارجيًا يُوجه إشارة يتم

توصيلها مباشرة إلى المخ عن طريق الأعصاب. وكان يُعتقد أيضًا أن حدة الألم تتناسب مع درجة الضرر، وأنه إذا لم يتم اكتشاف مكان الإصابة أو الضرر، إذًا فلا وجود للألم. وإذا لم يوجد أثر عضوي واضح يدل على الألم، فغالبًا ما يفترض أن المرضى الذين يشتكون من الألم يدّعون المرض. بات من المعروف الآن أن الألم يعد ظاهرة أكثر تعقيدًا. ولذا، فعلى أي فرد يعمل في مجال علاجه أن يأخذ في الاعتبار ليس فقط فسيولوجية الألم ولكن أيضًا عليه تفهم الطرق المتنوعة لاستجابة الناس له في المواقف المختلفة. وعليه أيضًا أن يكون على دراية بالمشاعر المعقدة والمواقف المحيطة بالألم، بجانب فهم تأثير الحياة العائلية ونوع العمل الذي يقوم به المريض ومدة المشكلة وتأثيرات طرق العلاج الطبية السابقة.

يعد هذا الفهم أساسيًا للأطباء العاملين في هذا المجال، ولكن على المريض أيضًا أن يكون قادرًا على تقييم العوامل الكثيرة والمتداخلة أحيانًا والتي تؤثر عليه داخليًا وخارجيًا. ولذا، سيحاول هذا الكتاب أن يمد المريض بهذا الفهم الذي سيساعده في أثناء توليه مسئولية شفائه. ويتعين على المريض أن يتذكر دومًا أن المعرفة قوة لا يُستهان بها!

ولدعم هذا الفهم، سنحاول في هذه المرحلة أن نحدد بعض الحقائق والآراء المتعلقة بالألم. وإن كان الرجوع إلى بعض المراجع المتخصصة يعد شيئًا حتميًا لتجنب خطر الإفراط في التبسيط، ولكن آمل ألا يحول هذا دون استمرار عملية القراءة وكسب المزيد من الفهم حول أسباب اقتراح بعض الأفكار العلاجية لاحقًا في هذا الكتاب.

الألم وطرق الاستجابة المختلفة له

بالرغم من أن الألم يعد إحساسًا عضويًا، فإن مدى الألم الذي يشعر به الفرد يعتمد بدرجة كبيرة على الموقف الذي شعر فيه هذا الفرد بالألم. بل وحتى يمكن للفرد أن يختار أن يتجاهل هذا الشعور، سواء أكان مدركًا لذلك أم لا. ففي مرحلة الطفولة، قد يلعب الطفل بالخارج في يوم شديد البرودة ويشترك كلية في اللعب بالكرات الثلجية، وقد يجد أن قفازه يعوقه عن صنع كرات ثلجية جيدة لذلك، يقوم بنزعه متجاهلاً بذلك الألم الناتج عن ملامسة يده لكرات الثلج شديدة البرودة. ولا يدرك مدى برودة وألم أصابعه، إلا عندما تصحبه أمه لداخل المنزل مبللاً ومتسخًا. وعندها، سيقر بأن هناك الكثير من الألم وليس مجرد الإحساس به.

وكلنا ملمون بالحكايات البطولية والتي يصاب فيها الجنود في المعارك ومع ذلك، يستمرون في القتال ولا يشعرون بالألم إلا بعد انتهاء المعركة. ولقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في فترة الخمسينيات أن الجنود الذين يتعرضون لإصابات بالغة يكونون أقل شكوى وطلبًا للعلاج من المدنيين الذين يجرون عمليات جراحية. حيث إن الذين يجرون العمليات الجراحية يكونون أكثر قلقًا بسبب كونهم في المستشفى ولابتعادهم عن عائلاتهم وبسبب قلقهم على نتيجة العملية، بينما الجنود المصابون بشدة يشعرون بالنتائج الإيجابية، حيث ينتقلون من المعركة بسلام إلى المستشفى؛ أي أنهم عائدون إلى ديارهم. ونستنتج من ذلك أن تجربة الفرد بالألم ترتبط بالموقف الذي ظهر فيه الألم.

وقد يجد الفرد أنه عندما يكون مشغولاً ومنهمكًا تمامًا في أداء مهمة ممتعة، أنه ينسى الألم كليةً. وقد يلاحظ الفرد أيضًا

أنه، في بعض الأحيان، يمكنه الاستمتاع بأداء أنشطة معينة في راحة نسبية، بينما في أحيان أخرى يزيد القيام بها من حدة الألم. فالخروج مثلاً لشراء الأطعمة قد يكون باعثًا للألم، بينما الخروج لشراء الملابس يكون باعثًا للمتعة. فعلى الفرد أن يقوم بملاحظة الأشياء التي تعمل على التخفيف من حدة الألم لديه وتلك التي تزيد من حدته.

طريقة إدراك المخ للألم وكيفية البدء في مهاجمته

لدى أغلب الناس أطراف عصبية في جميع أجزاء الجسم والتي تتنبأ بكفاءة بوجود المثيرات العضوية الخطيرة، مثل الجروح والحروق والكدمات وتستثنى من ذلك بعض الحالات (مثل الأشخاص المصابون بالجذام). ويطلق على الأطراف العصبية هذه اسم "مستقبلات الألم". ويتم توصيل الإشارة المعبرة عن الألم، والتي تم استلامها عند هذه الأطراف، عبر مجموعات من الألياف العصبية إلى ألياف عصبية أخرى ومن ثم، توصيلها إلى الخلايا الموجودة في الحبل الشوكي ليتم إرسالها مباشرةً إلى المخ. ويطلق على هذا الطريق أو الممر اسم "المسار الصاعد".

أظهرت الأبحاث أن توصيل الألم لا يتم دائمًا عبر ممر واحد، ولكن من الممكن أن يتم إرساله بسرعة فائقة عبر طريق واحد أو ببطء وبطريقة مستمرة عبر طريق آخر. والسبب في ذلك أن الألياف العصبية المسئولة عن إرسال الإشارات المعبرة عن الألم تكون مختلفة الأحجام وتكون على مستويات عمق مختلفة من سطح الجسم. ولتسهيل إدراك هذه العلمية، ليتخيلها المرء وكأنها شبكة مواصلات بها طرق سريعة مباشرة تقوم بإرسال الألم بطريقة سريعة جدًا، وبها أيضًا طرق فرعية تقوم بإرسال

الألم ببطء. تمثل ألياف بيتا-A العصبية كبيرة القطر ما يسمى بالطرق السريعة، أما كل من ألياف دلتا A العصبية صغيرة القطر والألياف العصبية C فتمثل الطرق الفرعية. وغالبًا ما يصاحب الألم البطيء الناتج عن الألياف C مضاعفات مزمنة.

وبالإضافة إلى هذه الألياف العصبية التي تقوم بتوصيل الإشارات المعبرة عن الألم بسرعات مختلفة، توجد اختلافات في نوع الألم على طول الممرات المختلفة. وببساطة، فمن المجدي أن يقوم الفرد بالتفكير في الألم السريع على أنه نوع من الألم الذي يوصل الإشارة التي توضح أن تأثيرًا ما قد حدث بمعنى آخر، مشاعر الضغط والتلامس. فيصبح الألم الذي يصل إلى المخ عبر دلتا-A (أحد الممرات البطيئة) ألمًا حادًا أو شديدًا. أما الألم الذي يمر عبر الألياف C، فهو ألم طفيف غير حاد. ويعد الحبل الشوكي الممر الرئيسي لتوصيل كل الإشارات المعبرة عن الألم من وإلى المخ، وعنده أيضًا يتم تحويل هذه الإشارات إما للممر السريع أو للممر البطيء.

ومثلما يوجد ممر لتوصيل الألم للمخ، هناك أيضًا ممر آخر، والذي عادة ما يطلق عليه اسم "المسار الهابط"، والذي عنده يحاول المخ أن يعوق الإشارات المعبرة عن الألم في أثناء محاولتها الصعود لأعلى والوصول إليه. وعلى طول هذا الطريق المنحدر، يرسل المخ رسائل لإنتاج المواد الكيميائية حتى يتم إغلاق "البوابات" الموجودة في الحبل الشوكي بهدف إعاقة الإشارات الصاعدة. وعادة ما يشار إلى هذه المواد الكيميائية باسم "الناقلات العصبية" (Neurotransmitters)، وتعمل هذه المواد كمسكنات للألم. وتعمل أيضًا كمسببات للألم عندما يطلب منها أن تعمل كإنذار يدل على المرض أو الإصابة.

يعد الجسم قادرًا تمامًا علـى إنتـاج مسـكنات الألـم الطبيعيـة الخاصة به، وقد تم التعرف على مجموعة من النـاقلات العصبيـة (مثـل الإندورفيـن - Endorphins - والإنكيفـالين - Enkephalins) والتي تحمل التأثير نفسـه مثـل المورفيـن Morphine أو الـهيروين Heroin. ينتج الناس كميات مختلفة من مسكنات الألم الطبيعيــة وبالتالي، يظهرون قدرات مختلفة عند غلق البوابة أمام الإشـارات المعبرة عن الألم ومن ثم، يعانون من الألم بدرجة إما أكثر أو أقـل من الآخرين.

طريقة إنتاج الناقلات العصبية

لقد تـم إثبـات إمكانيـة تقديـم المسـاعدة للجسـم، فـي ظـل ظروف معينة، لإنتاج الكثير أو القليـل مـن النـاقلات العصبيـة. كمـا يساعد القيام بكل من التمرينـات والاسـترخاء والتفكـير الإيجـابي والأنشطة الممتعة في إنتاج ناقلات عصبية إيجابيـة تعمـل علـى تسكين الآلام.

وعنـد هـذه المرحلـة، يمكـن التوسـع قليـلاً فـي عـرض فكـرة "البوابة". فعندمـا تقـوم الأمـهات بتخفيـف الألـم عـن أطفالـهن أو بإزالته عندما يصاب الطفل؛ تلك الممارسة العامة التي تقـوم بـها جميع الأمهات بشكل غرائزي، تؤدي إلـى إغـلاق البوابـة بشـكل فعال أمام الألم الذي يعاني منه الطفــل. ولكـن، لمـاذا تعـد هـذه التصرفات على هذه الدرجة من الفاعلية؟

في عام ١٩٥٠، اقترح اثنان من كبـار الأطبـاء فكـرة "البوابـات" الموجودة على الألياف العصبية في الحبل الشـوكي، والتـي إمـا أن تفتح للسماح لمثيرات الألم بالمرور للمـخ، أو أن تغلـقْ وتقـوم ببترهم. وتقترح نظرية التحكم في البوابة (كما يطلق عليـها) أنـه

يمكن لكمية مناسبة من المثيرات أن تقوم بإغلاق البوابات أمام الإحساس بالألم. ومن ثم، فعملية تخفيف الإصابة تولد إحساساً ما يتم توصيله بسرعة أكبر إلى المخ من خلال الطريق السريع (الألياف العصبية كبيرة القطر) وبالتالي، تغلق البوابة أمام الإشارات التي تم حملها عبر الطرق الفرعية (الألياف العصبية صغيرة القطر). ويمثل هذا رد فعل مشابه لرد الفعل الذي تنتجه الإشارات الكيميائية الناتجة عن التعليمات التي يصدرها المخ للبوابات حتى تغلق أمام الإحساس بالألم.

بعض العوامل التي تحد من فرص التعايش مع الألم

لقد تم التوصل إلى أن كلاً من الخمول المطول والاعتماد على تناول العقاقير والمشاعر السلبية تؤدي إلى قمع إنتاج الإندورفين والإنكيفالين وبالتالي، إلى تقليل قدرة الفرد على التعايش مع الألم.

وقد يكون من الأسهل أن يقوم الفرد بالبحث عن طريقة للتعامل مع الألم، إذا كان مصدره فسيولوجياً خالصاً – ولكننا نعلم أنه ليس كذلك، بل إنه على درجة أكبر من التعقيد. والشيء الذي يشكل قدراً كبيراً من الصعوبة هو عملية التمييز بين الإحساس بالألم وبين المعاناة التي يسببها. فغالباً ما تتم عملية قياس حدة الألم من خلال حجم المعاناة التي يشعر بها المريض. فالمعاناة لا ترتبط فقط بالإحساس بالألم نفسه، ولكن بمشاعر الفرد وأفكاره وسلوكه الناتجة عن هذا الألم. وهذه العوامل الشخصية هي التي تعمل على إطالة مدة الإحساس بالألم، بل ومن المحتمل أن تعمل على زيادته.

هناك علاقة وطيدة بين العقل والجسم. ويجب أن يتم فهم هذه العلاقة إذا شرعنا في الفهم والتعامل مع مشكلة الألم المزمن. وخير مثال على هذه العلاقة يوجد في المواقف التي تسبب العصبية أو القلق؛ مثل انتظار خوض اختبار أو زيارة طبيب الأسنان أو المستشفى أو انتظار الدور للصعود على خشبة المسرح وبالتالي، يشعر الفرد بالغثيان والجفاف الشديد بالفم والحلق وربما بالحاجة لدخول دورة المياه. ويرتبط هذا الإحساس بالقلق بذكريات الفرد عن بعض التجارب السابقة أو بالخوف من المجهول. وبطريقة مماثلة، قد يكون لدى الفرد ذكريات حية من الماضي عن الألم وتكون هذه الذكريات في حد ذاتها باعثًا للقلق والتوتر اللذين من شأنهما أن يضخما من تجربته الحالية مع الألم.

تزداد هذه الآلية النفسية المعقدة قوة عندما يعتقد المرء أن لديه القدرة على تخيل وتوقع المستقبل؛ حيث إن عمليات التوقع والتخيل من شأنها أن تعمل على إثارة الأفكار التالية: "فإذا كان الألم الذي أشعر به الآن سيئًا، وتسبب في فقداني القدرة على القيام بجميع الأشياء التي أستمتع بها، فماذا سيكون الحال في الأسابيع أو الشهور أو السنوات القليلة القادمة؟"، وهذا بدوره سيؤدي إلى زيادة القلق والتوتر وبالتالي، إلى تفاقم حدة الألم الحالي. فالحديث عن الألم والتمعن فيه وفي مشكلات الآخرين سيعمل فقط على تعزيز إحساس الفرد بالألم. فعندما يتحدث الفرد عن ألمه ويتذكر المواقف الصعبة التي مر بها، فهو بذلك يعمل على استدعاء الذكريات التي من شأنها أن تجعل الألم حقيقة من خلال إحداث بعض التغيرات الفسيولوجية في الجسم.

اختبار النظريات

والآن، اختبر بعض هذه العمليات بنفسك. قم أولاً بقراءة هذه الفقرة ثم اغلق عينيك وقم بالتفكير في موقف تجده ممتعًا، مثلاً يومًا قضيته على البحر. اشعر بحرارة الشمس على ظهرك. تذكر صوت الأمواج، والأطفال على الشاطئ. استنشق نسيم البحر العليل. املأ مخيلتك بهذا المشهد. انظر إلى لون السماء المنعكس على الماء، والشمس تتلألأ بأعلى الأمواج. قم بمعايشة التجربة مرة أخرى واستمتع بها كليةً. يمكنك الآن أن تسترح وتستمتع بهذا الشعور المدة التي تريدها. ولن يكلفك القيام بهذا الموقف شيئًا! مع الأخذ في الحسبان المشاعر التي تشعر بها الآن ودرجة الراحة ومستوى الاسترخاء.

إذا لم تكن مقتنعًا كليةً بالعلاقة الناشئة بين العقل والجسم، قم بأداء تمرين صغير آخر. اجلس على مقعد وتخيل أنك في القطار متجهًا إلى لندن – متأكدًا من أنك في آخر الرحلة ستسمع أخبارًا غير سارة عن شخص محبب إليك. امكث على هذا الوضع لبضع دقائق ثم اخرج من التجربة كليةً.

الآن، تخيل أنك في القطار متجهًا إلى لندن وعلى علم بأنك في نهاية الرحلة سيتم تسليمك شيك بمبلغ مالي كبير!

والآن، قم بمقارنة الطريقة التي جلست بها والشعور الذي انتابك في كلا الموقفين. وكن على وعي بالاختلافات التي حدثت في سلوكك، وقم بملاحظة التغير الذي نشأ في تعبيرات الوجه وطريقة وضع الجسم والتوتر الموجود في عضلات كل من اليد والأكتاف والرقبة والمعدة.

يؤدي الألم المتواصل إلى الإرهاق والحد من القدرة على التعايش مع الأنشطة اليومية والتي كان يقوم بها الفرد في السابق بدون بذل أي مجهود. وينتج عن هذا النقص في القدرة الشعور بالتقصير والتقليل من تقدير الذات والغضب والقلق والخوف والإحباط وشعور طاغي بأن كل شيء خارج عن نطاق السيطرة. وبالتالي، تكون النتيجة المترتبة على ذلك هي الشعور بالحزن العميق والاكتئاب.

قد لا تظهر علامات واضحة تدل على الألم والإحساس به للناظرين، ولكن الشخص الذي يمر بتجربة الألم هو الذي يستطيع أن يشير إلى مدى المعاناة التي يشعر بها بطرق عديدة سواء أكان على وعي بذلك أم لا. ومن بين هذه الطرق: النهيج والتنهدات العميقة والإمساك بالأجزاء المؤلمة من الجسم والمشي والتحرك على نحو مربك ونفاد الصبر والبكاء والضيق العام والصمت لفترات طويلة والانعزال في الفراش والانسحاب من أماكن وجود الصحبة عمومًا. وتعمل هذه المعاناة على تكدير كل من العلاقات الأسرية والاجتماعية والعملية، ويعمل هذا التكدير بدوره على زيادة الشعور بالتقصير والتقليل من تقدير الذات ومشاعر الغضب والإحباط والاكتئاب، ويضاف إلى هذه القائمة الطويلة الشعور بالذنب. قد لا يرتبط الشعور بالذنب بالشخص الذي يشعر بالمعاناة وحده، ولكن يمتد هذا الشعور ليصل إلى كل من حوله، الذين يشعرون بعدم القدرة على تقديم القدر الكافي من المساعدة له. وبالتالي، أصبحت المعاناة هي التجربة الكونية والرابطة العامة والحلقة التي إما أن تربط العائلة والأصدقاء المقربين أو تفرقهم.

استراتيجية العلاج

حتى وقت قريب، كان علاج الألم المزمن قائمًا على الافتراض بضرورة اكتشاف سبب الألم حتى يمكن البدء في العلاج للتخلص من الألم والمشكلات المصاحبة له. تعد هذه النظرة مفيدة عند التعامل مع أي ألم جديد في مراحله الأولى، ولكن مع مرور الوقت وانتقال الألم إلى مرحلة الألم المزمن، يتطلب ذلك وجود مستوى مختلف من الفهم. حيث إن أية استراتيجية لعلاج الألم المزمن يجب أن توجه إلى كل من مشكلة الألم ككل والمعاناة والسلوك المصاحب لهما. فتلك عملية طويلة ـ وخاصة إذا كان الألم يبدو وكأنه عقبة لا يمكن التغلب عليها. ولذلك، سيعمل هذا الكتاب على تقديم الاستراتيجية التي يمكن توجيهها لحل المشكلة ككل، وسيجد المرء أن الألم الذي يشعر به لا يشكل عقبة كما كان يعتقد.

لذا، سنستعرض في الصفحات القادمة تجربة شخصية مرت بها إحدى السيدات والتي تدعى كارين...

الفصل الثاني

المشكلـــــة

يتضح من تعريف الألم المزمن أنه لا يحدث فجأة. وفي الوقت الذي سيتم فيه تشخيص حالة المريض على إنها إحدى حالات الألم المزمن دون الاهتمام بمعرفة السبب وراء هذا الألم، سيمر فورًا بمجموعة من الاختبارات والفحوصات الطبية والمقابلات التشخيصية المرهقة. وقد يستمر العلاج الطبيعي أو الجراحي لمدة أشهر أو حتى سنوات. وقد يلجأ المريض إلى طلب المشورة أو العلاج من عدة أطباء من تخصصات طبية مختلفة. وعند هذه المرحلة، قد يشعر المريض بدرجة كبيرة من اليأس من جراء القيام بذلك. وقد يفقد الثقة في قدرة الأطباء على مساعدته أو يشعر بأن لا أحد يستطيع فهمه أو فهم مشكلته. وبالتالي، يؤدي إحساسه بالعزلة والضعف إلى إرهاقه وزيادة مشكلته. ولاكتشاف كيفية حدوث هذه الحالة، سنستعرض قصة معاناة إحدى السيدات، والتي تدعى كارين، مع الألم.

في أثناء قراءة قصة كارين، يجب أن يحاول القارئ أن يكتشف العوامل التي ساهمت في تكوين حالة الألم المزمن التي مرت بها. حيث إن ذلك من شأنه أن يساعد في تقديم رؤية واضحة للشكل الذي تصبح عليه حالة الألم المزمن. وبعد الانتهاء من عرض هذه القصة، سأحدد بعض النقاط، التي يجب على القارئ أن يقوم بمقارنتها بتفسيراته وأن يقوم بالتعليق عليها في ضوء طرق التفكير الحالية.

كانت كارين وزوجها كين في أواخر الثلاثين من العمر، وكان لديهما طفلان في المراحل الأولى من فترة المراهقة. وعند عمر الثالثة والثلاثين، شعرت كارين بألم شديد في الظهر من جراء نقلها لأثاث ثقيل. وقد أوصاها الطبيب أن ترتاح في الفراش راحة تامة وأن تتناول المسكنات والعقاقير المرخية للعضلات (تعمل على استرخاء العضلات).

وكانت هذه هي المرة الأولى بالنسبة لكارين التي قامت فيها بالتوقف عن العمل منذ أن التحق الأطفال بالمدرسة. وفي بادئ الأمر، كانت كارين مستمتعة بهذه الراحة ولكنها بعد مرور أسبوع، لم تشعر بتحسن ولذلك، شعرت بالقلق والإحباط الشديد. وأصبح ما يشغل بالها أمران؛ هما عمل البيت المتراكم ووظيفتها؛ حيث كانت تعمل بائعة بضائع بالتجزئة، وتقوم بقيادة السيارة حول الشمال الغربي من إنجلترا لتوصيل البضائع للعملاء والقيام بالترتيب لعروض المحل.

مكثت كارين في الفراش لمدة أسبوع آخر، وكانت تنهض فقط في المساء أو كي تعد لنفسها قدحًا من الشاي المفضل لديها. وقد تعايش كين مع القيام بالأعمال المنزلية؛ من إعداد وجبات العشاء وتوصيل الأطفال إلى المدرسة والقيام بالتسوق والتنظيف، حيث أصبحت هذه الأشياء من أولويات عمله. وقد وجدت كارين في هذه الفترة صعوبة في الوقوف بطريقة مستقيمة وشعرت بالضعف، مما أدى هذا إلى زيادة شعورها بالقلق.

ولم تتمكن كارين من إعطاء أصحاب العمل موعد ثابت لرجوعها واستكمال العمل، وكانت غير سعيدة بسبب رغبتهم في الاستغناء عنها وتعيين بديل لها ليعتني بالعملاء.

ولقد نصحها طبيبها بـألا تقلـق وأن تنـال القسـط الكـافي مـن الراحة حتى تسمح لبدنها بأن يشفى تمامًا. وقد وصف لها علاجًا أقوى وكانت نصيحته لها هي أن تجعل الألم دليلـها، وأن تسـترح فـور الشـعور بـه. وأضـاف أنــه إذا لــم يحـدث أي تحســن فــي الأسـبوعين القـادمين، سـيقوم بالترتيبـات اللازمـة لإجـراء أشـعة سينية (أشعة إكس) لها.

وبعد مرور أسبوعين، لم تشـعر بـأي تحسـن وأصبحـت كـارين الآن تقضي معظم وقتها مسـتلقية علـى الأريكـة إمـا لمشـاهدة التليفزيون أو للقراءة، مما أدى إلى حدوث خلل في الشكل العام للحياة داخل العائلـة. بجـانب أن كيـن بـدأت تظـهر عليـه علامـات التعب والقلق ليس فقط على زوجته ولكـن أيضًـا بسـبب إهمالـه لعمله بهدف إعطاء المزيد من الوقت للاعتناء بالبيت. وبدأ زمـلاؤه فـي العمـل، الذيـن كـانوا يلتمسـون لـه العـذر فـي بـادئ الأمــر، يلمحون إلى أنه لا يقوم بعمله علــى أكمـل وجـه. ولذلـك، طلـب الاثنان المساعدة من والدي كارين المتقاعدين حتى يأتيـا ويمـدا يد العون لمدة أسبوعين.

لقد تم تحديد موعد لكارين لعمل الأشعة السينية - ولكن بعد أسبوعين. وفـي الوقـت الـذي ذهبـت فيـه كـارين لعمـل الأشـعة السينية، كانت متغيبة عن عملها لمدة ستة أسـابيع ولـم تُظـهر حالتها أي تحسن. علاوة على ذلك، مر أسبوع آخر وهـي تنتظـر نتائج الأشعة. ولقد أشــار الطبيـب إلـى أن الأشـعة السـينية لـم تظهر أية مشكلات كبيرة فيما عدا أنه من المتوقع مع التقدم في السن أن تشعر ببعض الضعف، ولكنه ليس بالشــيء الـذي يدعـو إلـى القلـق. ولكنـه أضاف أنـه سـيحدد لـها موعـدًا لرؤيـة جــراح استشاري في تقويم العظام في المستشفي. وقد نصحـها فـي الوقت الحــالي أن تسـتمر فـي نيـل الراحـة ووصـف لـها مـهدئات

لتخفيف حدة قلقها المتزايد. ولكن في هذه الأثناء، كان حلول شهر يوليو؛ أي وقت الإجازات، ووجود قائمة انتظار كبيرة من المرضى مما يعني تأجيل الموعد ربما حتى نهاية شهر أكتوبر!

وفي أثناء فترة الانتظار، أقنعت كارين نفسها بأن هناك شيئًا خطيرًا يخفيه الطبيب عنها، وقد عزز من هذا الرأي حقيقة شعورها بالضعف الشديد. وإن كانت تقوم بالتخفيف من روعها عن طريق الأكل باستمرار، الشيء الذي عمل على زيادة وزنها. وكانت تشعر بالاكتئاب وأصبح شعرها خفيفًا وضعيفًا تعوزه الحيوية. وانتشر الألم في كل من رجليها وكتفيها والرقبة، وكانت كل حركة تقوم بها تؤدي إلى حدوث تشنجات مؤلمة، وأصبحت تجد صعوبة في النوم. بالإضافة إلى أن عائلتها بدأت تعاملها على أنها عاجزة، حيث كانوا يؤدون جميع المهام لها؛ وذلك لتتجنب النهوض من على المقعد. ولقد امتدت مدة إقامة والديها، وازداد اعتماد كارين عليهما بدرجة كبيرة. وبالتالي، تركت كارين جميع هواياتها بداية من رحلات التسوق وتناول الوجبات خارج المنزل ونزهات التمشية في العطلات الأسبوعية وحتى اصطحاب الأطفال إلى حمامات السباحة ونوادي الشباب. ولقد تحول كين إلى ممرض أكثر من كونه زوجًا. ولم تعد مشاعر الحب والود التي كانت تجمع بينهما موجودة كما كانت من ذي قبل، حيث أصبحت كارين لا تهتم بشيء سوى معاناتها مع الألم، وكان كين مشغولاً بالموقف الذي أصبح فيه؛ وهو مشاركته أعمال المنزل مع أهل زوجته والتكيف مع ضغط العيش مع زوجة مريضة. وبعد مرور الشهر الأول، تراجع الأصدقاء عن زيارتهم واكتفوا بالسؤال عن صحة كارين من حين لآخر هاتفيًا. وكان أي شخص يجازف ويقوم بزيارتهم، يتم إعطاؤه وصف دقيق حول المشكلات التي تعاني منها كارين.

وبالرغم من تعاطف صاحب العمل مع حالة كـارين، فإنـه شـعر بالأسـف على ضرورة إيجـاد بديـل دائـم لـها. وبفقدهـا للوظيفـة، فقدت كارين معها سيارة الشركة. وكنتيجة للمسئوليات المضافة علـى عـاتق كيـن، رفـض الحصـول علـى ترقيـة؛ حيـث كـانت تستدعي غيابـه عـن المـنزل ثـلاث ليـالي أسـبوعيًا. وبـهذا كـان يتعين عليهم الاقتصـاد فـي المصـاريف بعـد انقطـاع مرتـب كـارين وبالتـالي، كـان يجـب نسـيان فكـرة اشـتراك ابنـهم فـي الرحلـــة المدرسـية المتجه إلى فرنسا.

كان الفحص الـذي أجـراه الطبيـب المتخصـص غـير حاسـم، فكان لا يعتقد بوجود انـزلاق غضروفـي (Prolapsed disc) أو أيـة مشـكلات بنيويـة أخـرى. لـذا، قـال أنـه سـيقوم بعمـل الترتيبـات اللازمة لها للعرض على أخصائي علاج طبيعي وبعد ذلـك، يعيـد فحصها مرة أخرى بعد ثلاثة أشـهر. أما في الوقت الحــالي، ليـس عليها سـوى الصمود.

لقد مرت خمسـة أشــهر حتـى الآن علـى إصابـة كـارين، لـهذا يجب النظر إليها على أنها واحدة من بين هؤلاء الذين يعانون مــن الألم المزمن. وطوال مدة ستة أسابيع، كانت كارين تتلقى علاجًا طبيعيًا يسـاعد علـى اسـترخاء عضـلات الظـهر ونصحـها الطبيـب بالقيام بالتمرينات واتباع الطرق الصحيحة لوضع الجسم. فشعرت بالراحة من الألم لبرهة، وإن كانت لا تزال تشعر بألم عند قيامـها بالتحرك. لذا، وبسبب اقتناعها بأن الألم مرادف للضرر، كانت تكف عن أداء التمرينات فور عودتها إلى المنزل.

استمرت معاملـة النـاس لكـارين علـى أسـاس كونـها عـاجزة تمامًا؛ حيث كانت لا تســتطيع المشـي إلا إذا تمـت مسـاعدتها،

وكانت تقضي معظم الوقت وهي محافظة على وضع رجليها لأعلى، ولم تعد تركز في القراءة مثل ذي قبل، وكانت تخرج فقط عندما يتم اصطحابها بالسيارة. وبسبب الليالي المزعجة التي كانت تلاقيها، أصبحت كارين لا تستطيع الخلود إلى النوم دون تناول الأقراص المنومة، وقد تم نقلها للنوم بأسفل حتى يستطيع كين أن ينال قسطًا كافيًا من الراحة. وأصبحت كل القرارات التي يتم اتخاذها حول شئون المنزل تُتخذ دون الرجوع إليها. ولذلك، تملكها الإحساس بأنها أصبحت عبئًا على الجميع وبأن اعتناءهم بها نابع عن الإحساس بالواجب نحوها أكثر من كونه نابعًا من الحب. وكانت تمضي فترات طويلة من الصمت، ووجدت نفسها تشرع في البكاء بسبب شعورها بالإحباط الشديد، وكانت تنفعل بشدة في وجه المقربين منها لأبسط الأسباب. وبالتالي، كان الأطفال مرارًا ما يهربون من المنزل كلما تسنح لهم الفرصة بذلك بهدف إيجاد الراحة بعيدًا عن جو المنزل الكئيب.

كان كل من كارين وكين مقتنعين بأنها مريضة بصورة خطيرة، لذلك كانا متخوفين من التغير الذي طرأ عليها. ففي الزيارة الثانية للاستشاري، كانت في حالة يرثى لها. لذا عارض الاثنان تشخيص الطبيب، وكانا مصرين على حتمية إصابة كارين بمرض ما خطير. فما كان على الطبيب سوى أن ينظر إليها ويكرر أن الاختبارات لم تُظهر حتى الآن أي أشياء غير طبيعية، ولكنه سيقوم بعمل الترتيبات اللازمة لدخولها إحدى مستشفيات اليوم الواحد كي يتم حقنها في العمود الفقري بهدف التخفيف من الألم لبعض الوقت، وبالتالي تستطيع التحرك بسهولة.

انتظرت كارين لمدة ستة أسابيع أخرى قبل الذهاب إلى المستشفى، ولكن هذه المرة كانت تستحق الانتظار. فبعد فترة صغيرة من حقنها، وجدت أن الألم قد تم تسكينه وأصبحت قادرة على الحركة بحرية. وقد احتفلت بهذا التحسن بأن قامت بأداء بعض الأعمال المنزلية التي كانت مهملة بسبب مرضها. وبالرغم من أنها كانت لديها الإرادة للقيام بواجباتها، فإن بدنها ما زال ضعيفًا. ولهذا، فقد ضعفت عضلاتها مما أدى إلى فقدها لقوتها على التحمل، ولكنها قامت بالضغط على نفسها لعدة ساعات مما أدى إلى توتر عضلاتها الضعيفة وبالتالي، شعرت بالإجهاد. ومن ثم اتجهت كارين المكتئبة إلى الفراش لنيل قسط من الراحة لعدة أيام قليلة حتى يتم الشفاء. أدت هذه الإعاقة إلى تعزيز اعتقادها بأن هذا الألم نتج عن الأنشطة التي قامت بأدائها، وبأن الجهد الذي بذلته أدى إلى حدوث أضرار أخرى. ومن ثم، عادت مرة أخرى إلى أداء دور العاجز وقامت بالحد من حركتها قدر المستطاع.

وفي المرة التالية التي قابلت فيها الطبيب الاستشاري والتي كانت بعد ثلاثة أشهر من تلقيها العلاج بالحقن، كانت كارين في حالة اكتئاب ومقتنعة تمامًا بأنها مصابة بمرض خطير. رأى الاستشاري أنه سيكون من المفيد أن يتم عمل فحص شامل ودقيق على الجسم، الشيء الذي بدوره سيكشف عن وجود أية مشكلة. ومن ناحية أخرى، لقد تم تنبيههما إلى أنهما سينتظران لمدة ستة أشهر؛ حيث لا يوجد سوى جهاز واحد في المنطقة. في الواقع، ظلت كارين منتظرة لمدة سبعة أشهر.

ظلت كارين خلال فترة الانتظار تلك في راحة تامة، وكـان يتـم إمدادها بانتظام بالمسكنات والمـهدئات والأقـراص المنومـة التـي كانت تتناولها إراديًا، فقد كانت تتناول أربعة عشر قرصًا يوميًا.

وبسـبب شـعورها بـالألم الـذي أدى إلـى إحساسـها بـالعجز التام، شعرت كارين بأنه من المؤكـد الآن أن تكـون مشـكلتها قـد اتضحت بشكل جلي. ومن المفارقـات أن تـأمل عائلتـها بـأن يتـم اكتشاف مرض مـا أو أي أشـياء غـير طبيعيـة توضـح سـبب الألـم وبالتالي، يكون من الممكن إجراء عمليـة جراحيـة لعلاجـه. وكـان السبب وراء ذلك هو شـعورهم باسـتحالة أن يشـعر المـرء بمثـل هـذا الألـم دون وجـود سـبب حقيقـي وراءه، وأن مـن مسـئوليات الطبيب أن يعمل على اكتشاف هذا السـبب وتقديـم العـلاج لـه. وإلا، فهل توجد طرق أخرى لعلاج هذه المشكلة؟

ولكن النتائج جاءت مختلفة بشكل كبير عن توقعاتـهم. وشـعر الطبيب الاستشاري بالسرور لتمكنه من إخبارهم بعدم وجود أية علامات تدل على وجود أي مرض أو أي شيء غير طبيعي أو أي ضرر مطلقًا، الشـيء الذي من شـأنه أن يعمـل علـى طمأنتـهم. ومن ناحية أخرى، سـيحدد لـها موعـدًا فـي غضـون سـتة أشـهر لإعادة فحص حالتها.

وعلى عكس ما توقع الطبيب وبدلاً من أن تحقق هذه الأخبـار التأثير المرجو، أدت إلى تدمير العائلة، حيث شعروا بـالعجز التـام. تخيـل الآتـي: كـارين وقـد أعجزهـا الألـم وأصبحـت فـي عزلـة اجتماعية وهناك تشتت في العلاقـات الأسـرية والشـعور الكـامل بالجرح وضعف الروح المعنوية، جالسـة أمام الطبيـب الاستشـاري وقد بدت وكأنها أكبر من عمرها الأصلي بعشر سنوات، وكان أكثر ما يسـتطيع أن يقولـه لـها هـو أن يطلـب منـها أن تصدق أنـها لا

تعاني من أي مرض. الشيء الذي أثار في كارين الانطباع بأن المشكلة التي تعاني منها هي من نسج خيالها. وقد تأكد عندها هذا الانطباع عندما اقترح طبيبها المعالج أنه إذا تحدثت كارين مع زميله، الطبيب النفسي، سيساعد هذا في علاجها. وأصبحت كارين الآن تواجه ثلاثة احتمالات: أولها، ربما يكون هناك سبب عضوي خفي وراء حالتها. وثانيها، ربما يكون الألم الذي تشعر به ناتجا عن خيالها المفرط النشاط. أما عن ثالث احتمال، فهو أنها ربما تكون مريضة عقليا. ولذلك، يعد هذا إنذارا يضاف إلى قائمة الصعوبات الطويلة التي تواجهها كارين...

لذا، لدينا هنا امرأة شابة ونشيطة قامت في حياتها بأداء دورين؛ زوجة وأم، وتعمل في وظيفة مسئولة وهي محبة للخروج. ولم تصب بأي مرض خطير من قبل؛ أي أنها وقعت فريسة للمرض فجأة.

اختلاف تأثير الراحة على الحالة المرضية

ففي بادئ الأمر، أمر الطبيب كارين بأن تمكث في الفراش لمدة غير محددة. وإذا كان الألم قد زال بسرعة، فربما كانت تنظر إلى هذا الحدث وكأنه حدث عرضي في حياتها العادية. ولكن كارين قد تم إعطاؤها تعليمات غامضة بأن تنال قسطا من الراحة حتى يزول الألم. فحقيقة كونها هي التي تحدد لنفسها الفترة التي يستغرقها المرض لم تكن مساعدة بالقدر الكافي.

تؤدي بعض حالات آلام الظهر، ومن بينها الآلام الناتجة عن الإصابة، إلى العجز. وأوضحت الأبحاث الحديثة أنه في حالة ألم الظهر الناتج عن الإصابة، يتحسن معدل الشفاء، إذا أوصى الطبيب بالراحة التامة في الفراش لمدة أسبوع واحد قبل الاستكمال

التدريجي للقيام بالأنشطة العادية. وفي الوقت نفسه، إذا تمت مساعدة المريض في التعرف على الطرق الصحيحة لوضع الجسم والقيام ببعض التمرينات المناسبة من أجل تقوية العضلات الضعيفة فبالتالي، سيؤدي ذلك ليس فقط إلى التعجيل بالشفاء، ولكن سيؤدي أيضًا إلي التقليل من فرص الإصابة بهذا المرض في المستقبل. والشيء الذي يدعو إلى التعجب هو عندما تكون تعليمات الطبيب هي أن يرتاح المرء راحة تامة في الفراش لمدة يومين فقط، حيث سيؤدي ذلك إلى التعجيل بعملية الشفاء بمعدل مرتين أكثر من أن يوصي بالراحة لمدة سبعة أيام ولذا، فمن الحكمة أن يتم تحديد مدة دقيقة للعلاج. حيث إن ترك المدة مفتوحة من الممكن أن يفسره المريض على أنه يعني أن المستقبل غير معروف، وأنه من الضروري أن يحصن المريض نفسه من خطر الإصابة في المستقبل من خلال الحد من الأنشطة التي يقوم بها. ويعد هذا النوع من المنهج الذي يتبعه المريض هو الذي يؤدي إلى تطوير عملية الإفراط في الحماية من جانب كل من المريض وعائلته. وقد يلعب دورًا رئيسيًا في ظهور حالة الألم المزمن التي تعمل على زيادة الإحساس بالعجز والمعاناة لمدة طويلة. فباتباع تعليمات الطبيب في أن تجعل الألم دليلاً لها، تعلمت كارين أن تفسر الإحساس بالإجهاد والألم على أنه مؤشر لوجود إصابة أو مرض خفي أو لم يتم التوصل إلى علاجه. وكنتيجة لذلك، تطورت أعراض المرض لديها ليس بسبب الإصابة الأصلية، ولكن بسبب تجنبها الحركة بقدر الإمكان وذلك بسبب نصيحة الطبيب المتكررة لها بالحصول على قسط كبير من الراحة. فعندما لا يتم تدريب الجسم على الحركة، يؤدي ذلك إلى حدوث ضعف للعضلات ويصبح الجسم أقل فاعلية ويحدث ألم في الأطراف، الشيء الذي يؤدي بدوره إلى الكف عن استخدامها وزيادة الإحساس بالألم.

مشكلات التواصل مع الأطباء

كما رأينا، كانت كارين وعائلتها والأطباء القائمون على علاجها يعتقدون أنه في حالة الشعور بالألم، لا بد من أن يكون هناك سبب عضوي وراءه، وأن حدة الألم ترتبط بدرجة الإصابة والضرر والأشياء غير الطبيعية التي تُظهرها الأشعة والتحاليل. وعلى العكس من ذلك، إذا لم يتم الكشف عن وجود سبب عضوي فبالتالي، سيكون الإحساس بالألم غير حقيقي ولا بد أنه من نسج خيال المريض. هذا، وإن كان هذا الاعتقاد غير صحيح؛ حيث إن الألم لا يتناسب تناسبًا طرديًا مع مقدار الضرر أو الإصابة.

وعلى وجه العموم، فقد كانت كارين تعاني من قدر كبير من الارتباك من جراء رسائل الأطباء المبهمة. حيث إنه لم يتم تحديد المرض بوضوح لكارين ـ الشيء الذي جعل التعامل مع آلام الظهر على درجةٍ كبيرة من الصعوبة، ولكن كان يجب أن تتم طمأنتها في مرحلة مبكرة أنه بالرغم من أن الألم الذي تشعر به حاد، فلا يوجد دليل على وجود مرض أو تلف في الأنسجة أو الأعصاب. فكان من الممكن أن يتم تفسير حالتها من خلال توضيح أن الألم يمكن أن يستمر لفترة من الوقت بعد أن يتم الشفاء وبأن الألم أثناء الحركة لا يعني أنها تعرض نفسها لخطر الإصابة. ولذا، فكان من الضروري أن يتم إدراك الخوف الذي ينتابها بسبب التفكير في زيادة تعرضها للإصابة.

علاوةً على ذلك، فحديث الطبيب معها بأن الأشعة السينية قد أظهرت بعض الضعف المرتبط بعملية التقدم في السن ربما كان المقصود منه أن يكون عاملاً مساعدًا على شفائها، ولكن في حقيقة الأمر، قامت كارين بتفسيره بشكل خاطئ مما أدى

إلى زيادة قلقها. وتعد هذه الأحداث المرضية غير متوقعة الحدوث في ربيع العمر إنذارًا يجلب في طياته بعض الرسائل التذكيرية بالموت، مما يعطي إمكانية أن يكون المستقبل مظلمًا. ففي واقع الأمر، تُظهر الأشعة السينية لأغلب البالغين المقتربين من عقدهم الرابع بعض علامات الضعف المرتبطة بالتقدم في العمر. وتختلف علامات الضعف تلك من شخص لآخر، حيث يُظهر بعض الناس قدرًا كبيرًا من الضعف الذي لا ينتج عنه أي إحساس بالألم أو العجز، في حين يشعر البعض الآخر بالألم دون أن يكون مصحوبًا بأعراض عضوية تدل على هذا الشعور.

هذا، بالإضافة إلى نصيحة الطبيب لكارين بأن تتجلد دون أن يعطي لها أي تفسير واضح للمعنى أو دون أي دليل على كيفية القيام بذلك. تعد هذه العبارة شائعة الاستخدام، وتسبب الكثير من الارتباك إذا لم يتم تفسيرها وتركت معلقة في الهواء كما هو الحال في هذه الحالة. وبالتالي، يفهم ضمنيًا أن على المرء أن يتعلم كيف يتحلى بالشجاعة والجلد وكيف تكون لديه قدرة على الاحتمال.

توقع إيجاد الحلول لدى الأطباء

طوال فترة اتصالها بالأطباء، كانت معنويات كارين دائمًا مرتفعة. من ناحية أخرى، فقدت هذا الشعور بسبب اعتقادها كأغلب البشر أنه عند استشارة الطبيب حول مشكلة ما، فوظيفته هي أن يجد لها حلاً. وباختلاف الدول والثقافات، يعتمد الأفراد على الأطباء اعتمادًا كليًا في إيجاد الحلول لمشكلاتهم. فعلى أي فرد يعاني من الألم المزمن أن يعلم أنه إذا أراد أن تتم معالجة الألم بنجاح، عليه أن يلعب دورًا رئيسيًا في هذه العملية. ومن سوء

الحظ، تعد هذه الدروس صعبة التعلم في وقت الأزمات ـ وخاصـة عندما يعتقد الأطباء أنهم يعرفون كل شــيء! ففـي حالـة كـارين، كان الأطباء يقومون بإعطائها أخبار متناقضة باستمرار؛ حيث كانوا يخبرونها بعدم إصابتـها بمـرض خطـير، ومـع ذلـك يقومـون بـإجراء المزيد من الاختبارات والفحوصات. ويعمل كـل اختبـار علـى عقـد الآمال على إمكانية اكتشاف سبب المشكلة أخيرًا ولكن في كل مرة، كانت كارين تشعر بالإحباط؛ حيث لم يتم اكتشاف أي مرض معروف يمكن علاجه بل والشــفاء منـه. ولـهذا، كـانت كـل آمالـها معلقة على نتيجة الفحص الطبي الشامل. ولكــن مـاذا سـيكون الوضع إذا استلم المرء رسالة مفادها أن الفحص واضـح ولا يوجـد شــيء يوضـح سـبب الألـم وربمـا مـن الأفضـل استشـارة طبيـب نفسـي! فهل يمكن أن يكون الألم ناجمًا عن تدابير عقل مريض؟

ضرورة تلقي العلاج الطبيعي

كانت الفترات بين القيام بعمل الأبحــاث والاستشـارات وطـرق العلاج متباعدة بدرجة كبيرة. مما أعطى لكارين وعائلتـها الفرصـة للتكيف مع حالتها ـ وإن كان تكيفــًا غـير فعـال. وقـد سـاعد هـذا التباعد أيضًا على إظهار المخاوف التي من شـأنها أن تعـزز وتثـير حالة الألم المزمــن. ولا يوجـد شــيء يسـتطيع أن يضاهي قـدرة الخوف والقلق على إهدار الطاقة التي كان مــن الممكـن أن يتـم استخدامها في عملية العــلاج، وذلـك لمـا لـهما مـن قـدرة علـى خلق مشاعر العجز والضعف. ومن جراء خبرتي الشخصية كمريض وكمعالج، يمكن علاج هذه العوامل النفسية، الخوف والقلق، في الوقت نفسه الذي يتم فيه علاج الجسم.

لقد تمت الاستعانة بالعلاج الطبيعي في مرحلة متأخرة في حالة كارين. حيث كانت قد تطورت عندها بالفعل مشاعر الخوف المرضي من الحركة (الفوبيا) بسبب اعتقادها بإمكانية تعرضها للإصابة عند القيام بذلك. ولم تكن زيارة كارين الأسبوعية للطبيب كافية لمساعدتها في التغلب على هذا الخوف، وإنما كانت في هذه المرحلة في حاجة إلى الحضور اليومي لأداء التمرينات الضرورية لتقوية العضلات الضعيفة ولتحسين قدرتها على الحركة، مع ضرورة أن يصاحب هذا تشجيع وإشراف الأطباء.

وكان من الضروري أيضًا أن يتم الربط بين أخذ حقنة العمود الفقري التي كانت تُؤخذ بهدف المساعدة والتي عملت بالفعل على الإحساس ببعض الراحة لفترة من الوقت، وبين جلسات العلاج الطبيعي وتعلُّم كيفية استرجاع النشاط بطريقة بطيئة وتدريجية.

ففي الواقع، كان من الممكن أن يتم تقديم العلاج الطبيعي في فترة مبكرة. ويكون مشتملاً على برنامج تزداد فيه التمرينات تدريجيًا. وتصاحبه في ذلك عمليات التدليك والمعالجة اليدوية والعلاج الحراري أو العلاج بالموجات فوق الصوتية. وإن كان ذلك لا يضمن بالضرورة أن تتجنب كارين الإصابة بالألم المزمن. ولا يزال علينا أن نأخذ في الاعتبار الصدمة التي يتعرض لها المرء عندما يدرك أنه معرض للإصابة بالمشكلات العضوية مع الأخذ في الاعتبار تأثير هذه المشكلات على شخصيته.

التأثير السلبي للعقاقير

وكما رأينا، فالألم المزمن يقلل من قدرة الشخص على تأدية العديد من وظائف الحياة. وقد يتم إخبار المريض بأن هناك احتمالاً

ضئيلاً لإيجاد العلاج المناسب لحالته. وفي هـذه المرحلـة، يكـون الشـيء الأخير الذي يمكن أن يتمناه المريـض هـو تنـاول العقـاقير التي من شأنها أن تقلل من قدرته علــى التفكير بوضوح واتخـاذ القرارات والخطوات الضرورية لاستعادة التحكم في مجرى حياتـه. إن أي فرد يعاني من الألم المزمن دائمًا ما يحلم بوجود حبة دواء مثالية من شأنها أن تريح الألم، بل وألا يكون لــها أي آثار جانبيـة كريهة أو طويلة المدى.

توجد العديد من العقاقير والمسـكنات المفيـدة، والتـي تعمـل على التخفيف من الألم لفترة قصيرة. وتقع ضمن هذه المجموعة العقاقير المعروفـة التـي تعتـبر مفيـدة فـي التخفيـف مـن حـالات الصـداع وألــم الأســنان وإجــهاد العضـلات وفــي تخفيــف الآلام المصاحبة للأمراض قصيرة المدى. وقد تم تطوير عدد من العقاقير الفعالة فــي عـلاج آلام مـا بعـد العمليـات الجراحيـة وعـلاج الألـم الحـاد، وإن كـان الاسـتخدام الأمثـل للعقـاقير فـي هـذه المواقـف يختلف اختلافًا كبيرًا عن استخدامها في حالة الألم المزمن.

ولتطوير استراتيجية العلاج الذاتية، يتعين على الفرد أن يكــون لديه بعض المعرفة حــول أنـواع العقـاقير المسـتخدمة فـي عـلاج الألم.

تقــوم أغلــب المســـكنات قويـــة التـــأثير علـــى المورفيـــن (Morphine) والكودين (Codeine) وتستخدم بفاعلية في تخفيف آلام مـا بعـد العمليـات الجراحيـة خـلال فـترة قصيرة جـدًا أو فـي تخفيف الآلام المصاحبة للسرطان في مراحلـه الأخـيرة. وتشـكل هـذه العقـاقير خطـرًا، حيـث يمكـن أن تـؤدي كـثرة تناولــها إلــى إدمانـها، ومـن المحتمـل أن يحتـاج المريـض إلـى زيــادة الجرعــة

باستمرار حتى يتمكن من التحكم في الألم. ومن السهل أن يعتاد المريض على تناول هذه العقاقير مما يؤدي إلى تقليل فاعليتها. وبالتالي، فمن الواضح أنه لا يوصى بتناول مثل هذه العقاقير للتخفيف من حدة الألم المزمن.

ومن الممكن أن يتناول أي مريض يعاني من الألم المزمن بعض المسكنات الأخرى (Analgesics) أو مرخيات العضلات (Muscle-Relaxants) التي وصفها له الطبيب. وتكون هذه المسكنات والمرخيات ذات فاعلية فقط في حالات الألم الخفيف، وغالبًا ما تؤدي زيادة الجرعة إلى حدوث اضطرابات بالمعدة أو إمساك أو تؤدي إلى حدوث أعراض أكثر خطورة مثل تلف الكلى أو الكبد. أما العقاقير التي يدخل في تركيبها الباراسيتامول (Paracetamol)، قد تكون عديمة التأثير في التخفيف من حالات الالتهاب. والعقاقير المشابهة للأسبرين في مفعولها والعقاقير المضادة للالتهاب والتي لا تحتوي على الاستيرويد NSAIDs – (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) فتكون ذات قدر كبير من الإفادة عند استخدامها لعلاج المستويات المنخفضة من الألم وفي تقليل الالتهابات في حالات مثل التهاب المفاصل (Arthritis). ومن سوء الحظ، ليس كل فرد يستطيع أن يتحمل الأسبرين؛ حيث إنه يسبب اضطرابات في المعدة أو قرح. ومن حسن الحظ، لا تعتبر هذه العقاقير مسببة للإدمان، ولكن بسبب كونها مسكنات لطيفة، فهي تشكل خطرًا؛ حيث إنه يتم تناول جرعات زائدة منها عند علاج الألم الحاد مما يؤدي إلى زيادة إمكانية حدوث أعراض جانبية ضارة.

وتستخدم أدوية الاستيرويد أيضًا في تقليل الالتهاب، ولكــن لا ينصح بتناولها في حالة الإصابة بالألم المزمن باســتثناء الحـالات الحادة من التهاب المفاصل الرثياني (Rheumatoid arthritis).

وخير دليل على خطورة تناول هذه العقاقير أثناء الإصابة بالألم المزمن هو أن العديد من المرضى الذيــن يعـانون مـن آلام مزمنـة قد أدمنوا هذه العقـاقير وأصيبـوا بالتسـمم مـن جـراء الاسـتخدام المطـول للمسـكنات ومرخيـات العضـلات، ومـن بينـها المـهدئات. عـلاوةً علـى ذلـك، أثبتـت الأبحـاث أن هـــذه العقــاقير والعقــاقير المهدئــة والمنومــة ـــ وخاصــة الفــاليوم (Valium) والليـــبريوم (Librium) ـ قد تكون مســئولة عـن حـدوث الألـم المزمـن. وفـي الكثير من الحالات، يمكن أن يؤدي وقف العـلاج وزيـادة مسـتويات القيام بالأنشطة إلى القضاء على الإحساس بـالضيق المصاحب للألم المزمن. ومن سوء الحظ، نحيا فـي مجتمـع يعتمـد اعتمـادًا كليًـا علـى العقـاقير. فـالمرضى عندمـا يذهبـون إلـى الطبيـب، يتوقعون أن يصف لهم أي نـوع مـن العقـاقير التـي تسـاعد علـى علاج مشـكلتهم. وبالتالي، تم تشـجيع طرق العلاج الذاتي وبدأت شـركات صناعة الأدوية في التنافس مع بعضها البعض مـن خـلال نشـر الإعلانات والشـعارات الجذابة عن المسـكنات الأكـثر فاعليـة. وغالبًا ما يضيف الناس إلي الأقـراص التـي وصفـها الطبيـب بعـض الأدويـة التـي لـم يصفـها ممـا يـؤدي إلـى زيــادة فـرص الإصابـة بالتسـمم. ويرسـخ في عقل المرضى (والكثير مــن الأطبـاء) فكـرة أنه إذا كان هناك ألم، فيمكن أن يتم تسكينه بالعقاقير وهـذا دون النظر إلى المدة التي استغرقها الألــم. ومـن الخطـأ أيضًـا أن يتـم الاعتقاد بأن طريقة التعامل مع الألم الحاد تتـم عـن طريـق زيـادة الجرعة. هذا بالإضافة إلى أنه يجب أن يتـم تجنـب اسـتعمال أي

عقار من العقاقير التي قد تستخدم لفترات طويلة، إذا تسببت في حدوث تخدير تام أو إدمان أو تسمم أو شعور بالاكتئاب أو حدوث اضطرابات في الهضم والكبد والكلى أو النزيف.

ربما يكون الوقت قد حان الآن للتفكير في الجزء الذي لعبته العقاقير في ظهور واستمرار الشعور بالألم المزمن والعجز في حالة كارين. ففي مراحل العلاج الأولى، كانت كارين تتناول المسكنات ومرخيات العضلات التي تساعد على تقليل الألم وإزالة التوتر الواقع على العضلات. ومن ناحية أخرى، استمر العلاج بهذه الأقراص لمدة طويلة وتمت زيادة الجرعة، بالرغم من أن ذلك لم يؤد إلى الشعور بأي تخفيف ملحوظ في الألم.

يعد الشعور بالقلق حالة عامة بين المرضى المصابين بالألم المزمن. ولأن كلاً من الضغط والقلق يعتبران من الأشياء التي تساهم في زيادة الشعور بالألم، قد يبدو استخدام المهدئات في هاتين الحالتين ملائمًا. ولكن مع استخدامها لفترة طويلة (على سبيل المثال الاستخدام لفترة قد تستمر لمدة شهور)، قد تؤدي هذه العقاقير إلى تفاقم مشكلة الألم. حيث تعد هذه العقاقير مسببة للإدمان وحدوث بعض الاضطرابات أثناء النوم وتسهم في زيادة الشعور بالاكتئاب. وبما أن الاكتئاب يعتبر نتيجة للألم المزمن، لهذا من الأفضل أن يتم تجنب تناول هذه العقاقير. ولا تؤدي المهدئات فقط إلى ارتخاء العضلات المؤلمة خلال فترة زمنية قصيرة، بل تقوم أيضًا بالتأثير على المخ بطريقة تمنعه من إنتاج الإندورفين؛ مسكنات الألم الطبيعية التي ينتجها الجسم. وإذا أخذ المريض أيضًا في الاعتبار أن هذه المهدئات تسبب النعاس وتؤثر على الذاكرة والتركيز وتزيد من الشعور بالإجهاد، ستكون هذه الأسباب دافعًا آخر لتجنب تناول هذه العقاقير. وفي

بعض الأحيان، يتم تناول المهدئات للتقليل من حدة الشد العضلي والتشنجات. وقد تكون هذه المهدئات مفيدة، إذا تم استخدامها لفترات قصيرة في علاج حالات الألم الحاد، وإن كان يعتبر استخدامها لفترات طويلة غير مناسب ـ خاصةً إذا كان الهدف من وراء الاستخدام هو مساعدة المريض على ارتخاء العضلات المشدودة. وإن كان يمكن القيام بذلك على نحو أكثر فاعلية من خلال تعلم القليل من مهارات الاسترخاء البسيطة. أما الشيء الذي أدى إلى تفاقم حالة كارين هو تناولها للأقراص المنومة.

تأثير المرض على الشخص بأكمله

ولاستكمال هذا التحليل، يجب إلقاء الضوء على استجابة كارين النفسية ودراسة الدور الذي لعبته عائلتها في أثناء هذه المرحلة الصعبة من حياتهم. لقد أدى الهجوم المفاجئ للألم على جسم كارين إلى حدوث صدمة عضوية ونفسية على حد سواء؛ بمعنى أنها قد جرحت جرحًا عميقًا. حيث تحطمت ثقتها في نفسها وقل شأنها؛ كأم وكزوجة وكعضو في المجتمع، الشيء الذي أدى إلى التقليل من شأنها كإنسان. ولقد تطورت عندها بعض المشاعر السلبية حول نفسها وحول قدرتها على التغيير من ظروفها الحالية. وغالبًا ما تكون هذه المشاعر ناجمة عن الألم المزمن ومن سوء الحظ، قد يؤدي الشعور بالسلبية إلى الزيادة من حدة الألم. ويضاف إلى تلك المشاعر قلقها بشأن خطورة حالتها وفقدانها للدخل والهيبة والأصدقاء وزملاء العمل، بالإضافة إلى شعورها بأنها لم تعد جذابة كما كانت من قبل. ولهذا، فنحن أمام موقف يؤدي إلى زيادة التوتر الذي من شأنه أن

يؤدي إلى زيادة حدة الألم. وكانت نتيجة هذه المشاعر أنها توقفت عن الاستمتاع بمباهج الحياة مثلما كانت تفعل من ذي قبل.

تؤثر التجارب الإيجابية والممتعة تأثيرًا مباشرًا على تجربة الفرد مع الألم، حيث إن أي فرد يستمتع بالحياة يشعر بقليل من الألم. ومن سوء الحظ، لقد تم تجاهل حالة كارين النفسية في أثناء محاولة إيجاد سبب عضوي للألم الذي تشعر به والبحث عن علاج له. وفي نهاية الأبحاث، شعرت كارين بالحزن على ماضيها وعلى مستقبلها المفقود. فمشاعر الضعف التي تملكتها ــ تلك المشاعر التي تعد من أكثر الأمراض خطورة التي يمكن أن تصيب المرء ـ تولد الإحساس بعدم القدرة على تصديق أنها تملك القدرة على التحكم في حياتها الخاصة. وتملكها الإحساس بالخوف الحقيقي من عدم تمكنها من أداء وظائف الحياة بشكل طبيعي مرة أخرى. وقد نشأ بينها وبين أحبائها جدار عازل منع إقامة أية مناقشة بناءة تركز على مشاعرها ومخاوفها الحقيقية. ولقد شاركت كارين المرضى الذين يعانون من الألم المزمن المشاعر ذاتها؛ الشعور بأن القرارات كانت تتخذ دون علمها ويتم إخفاء الأسرار عنها. وبالرغم من ذلك، كانت تخشى من محاولة معرفة تلك الأسرار.

تأثير الألم على الأسرة

كانت لدى كارين أسرة مساندة لها أثناء فترة مرضها، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هو عند أية نقطة يتوقف دعم الأسرة عن كونه مساعدًا ويبدأ في الحد من شفاء المريض ويزيد من اعتماده على الآخرين. ففي حالة كارين، فقد كانت محاطة

بأسرة مهتمة بها وراغبة في مساعدتها وغير معتادة على رؤيتها وهـي مريضـة. فقـد يكـون مـرض كــارين فرصــة كبــيرة لوالديــها المتقاعدين، اللذين يرغبــان فـي القيام بعمـل شــيء مـا لإثبـات أهميتــهما المســتمرة للعائلـة وأيضًـا بـهدف اســتهلاك طاقتــهما الزائـدة. وكـانت النتيجـة النهائيـة لـهذا الوضـع هـي وجـود عائلـة مكونة من ستة أفراد يتقاسمون تحمـل المشــكلة نفسـها وغـير قادرين على القيام بعمل أي شيء حيالها.

ربمـا تكـون بعـض أجـزاء مـن قصـة كــارين قــد عملــت علــى استرجاع القارئ لبعـض المشـاعر الخاصـة بطريقـة العـلاج التـي تلقاهـا أثنـاء تطـور حالتـه وتحولـها إلـى حالـة مـن حــالات الألــم المزمن. ففي بادئ الأمر، ومثلما فعلت، يضع المريـض ثقتـه فـي الأطباء، ويكون مطمئنًا من أنه مع الوقت ستتحسن حالته. ولكن مع مرور الوقـت وزيـادة القلـق، تـتزايد المخـاوف ويسـود الارتبـاك ويفقد المريض الثقة، وقد تتطور لديه مشــاعر الكراهيـة والإحبـاط والغضب تجاه الأشخاص المؤهلين، والــذي يعتقـد أنـهم يجـب أن يكونوا على دراية كاملة بمشكلته وطريقة علاجها! ومثل كـارين، يكـون المريـض علـى حـق حيـن يتوقـع أن يجـد العــلاج الســريع والفعـال وأن يتوقـع أن الأطبـاء ســيكونون علــى درايــة بتــأثيرات المـرض عليـه. ومـع الإدراك المؤخـر لـهذه الحقيقـة، هـل لا يـزال المريض يتوقع أن يجد الكثير من مهنة الطــب؟ وهـل تكـوّن عنـده الانطباع بأنه عندما تصل حالتــه إلـى أن تصبـح حالـة مـن حـالات الألم المزمن، فإنه لا طائل من القيام بمحاولات تغييرها؟ هـل مـا زال يعتقد أنها لا يمكن تغييرها؟

هناك نوع من العلاج يسمى "إدارة الألم"، الذي يقوم بعلاج جميع جوانب المشكلة التي تؤثر على الجسم والعقل والروح، ويهدف إلى حث المرضى على اتخاذ الخطوة الأولى في اتجاه العلاج وبالتالي، يعمل على دعم تقدمهم المستمر.

الفصل الثالث

العـــــــلاج

إن أحد الأهداف من وراء هذا الكتاب هو تزويد القارئ بالمعلومات حول أهمية تطوير مراكز إدارة الألم، بحيث تكون متاحة لأي فرد يريد التحكم في الألم الذي يشعر به وأن يحسن من قدرته على الحياة. وتشير مراكز إدارة الألم إلى المناهج الجديدة التي تم تطويرها بشكل كبير في الولايات المتحدة وكندا ومن ثم، وصلت تدريجيًا إلى بريطانيا. ويتم التركيز في هذه المراكز على إدارة الألم، بجانب أنها تقوم على حقيقة أن الألم ليس مجرد مشكلة عضوية. وبخلاف هذه المراكز، هناك أيضًا برامج أخرى متبعة في بعض المستشفيات والمراكز الأخرى، حيث يتم بداخل المركز الواحد الجمع بين جميع المصادر التي تمكّن المرضى من تلقي مجموعة متنوعة من طرق تخفيف الألم. هذا، بالإضافة إلى تعلّمهم المهارات التي من شأنها أن تمكنهم من مساعدة أنفسهم، وتقبل كون أن عملية إدارة الألم من الممكن أن تشغل الوقت كله وأنها شرط أساسي للحصول على شكل متقدم من أشكال الاستمتاع بالحياة. وتقدم هذه المراكز منهجًا متعدد الأوجه لإدارة الألم من خلال الجمع بين أطباء من تخصصات طبية ونفسية متنوعة أو الاستعانة بالطب التكميلي، بل وفي بعض الحالات، يتم اللجوء إلى استخدام المصادر التي تعتمد على خبرات مرضى سابقين يتعايشون الآن بنجاح مع آلامهم.

وتعتبر الآن عيادات تخفيف الألم متاحة للجميع في الكثير من دول العالم. ففي العشر سنوات الأخيرة، تحملت إحدى المستشفيات مسئولية إنشاء وحدات متخصصة لهذا الغرض. وبالرغم من إدراكها أن الألم يحتاج إلى أن يتم علاجه بوصفه كيانًا واحدًا، تركز عيادات تخفيف الألم أساسًا على الجوانب العضوية للمشكلة. وبالتالي، يتم تلقي الخيارات العلاجية حتى تظهر على المريض علامات التحسن.

ومن المعروف في هذه المراكز أن الألم يعد مرضًا في حد ذاته؛ أي أنه يحتاج إلى علاج خاص بغض النظر عن سببه. وعادة ما يتكون فريق العمل في هذه المراكز من مجموعة متنوعة من الأطباء مثل أطباء التخدير وأطباء المخ والأعصاب. ويقوم بمساعدتهم الأطباء النفسيون وأخصائيو العلاج الطبيعي وأطباء العلاج المهني الذين يعوا جميعًا الطبيعة المعقدة للألم المزمن. ويمكن لأي فرد يعاني من الألم المستمر الذي يؤثر على طبيعة حياته ويسبب له تغيرات سلوكية ونفسية أن يلجأ إلى عيادات تخفيف الألم لتقييم الحالة. وعادة، يتم تلقي العلاج دون أن تكون هناك حاجة للإقامة في المستشفى إلا في حالة الاحتياج إلى عمل بعض الإجراءات المحددة والتي لا يمكن القيام بها خارج المستشفى.

توجد بعض الاختلافات في أسلوب وطريقة العلاج التي تقدمها هذه العيادات وفقًا للمصادر المتاحة، ولكن الشيء المشترك بين العيادات جميعها هو الاعتقاد بوجود الألم بغض النظر عن مصدره. ومن المحتمل أن يبدأ المريض العلاج من خلال إجراء فحص بدني شامل، بجانب سؤاله عن تاريخه الطبي؛ بمعنى تاريخ مشكلته مع الألم والعلاج حتى وقتنا هذا. وقد يُطلب منه أن يضع بيانات

بخصوص تأثيرات الألم على طريقة حياته وعلى علاقاته بالآخرين. وربما يُطلب من المريض أيضًا أن يخضع لإجراء المزيد من الاختبارات والأبحاث وكنتيجة لذلك، سيتمكن المريض من إجراء مناقشة كاملة مع مجموعة الأطباء لطرح مشكلته والخيارات العلاجية.

وبسبب التوجيهات الطبية التي تقدمها أغلب عيادات تخفيف الألم، من المحتمل أن يتلقى المريض العلاج المناسب لحالته – مثل: استخدام العقاقير المضادة للالتهاب والمسكنات والعقاقير المضادة للاكتئاب و/أو العقاقير المضادة للتشنجات. وحقيقة تناول المريض للعقاقير المضادة للاكتئاب لا تعني أنه يعالج من الاكتئاب. حيث إنه توجد بعض الحالات التي تستجيب للعلاج بشكل أفضل عند الجمع بين العقاقير المضادة للاكتئاب والعقاقير المضادة للتشنجات التي من شأنها أن تحد من المثيرات العصبية الشديدة التي تحدث بشكل عشوائي والتي من الممكن أن تساهم في زيادة إحساس المريض بالألم.

يعتبر العلاج بالحقن أو باستخدام الإحصار العصبي العضلي (Nerve block) أحد خيارات العلاج التي من الممكن أن تستخدم مستقلة أو مجتمعة مع بعض العقاقير. ولا تستخدم طرق العلاج تلك كوسيلة للشفاء، ولكن كجزء من برنامج العلاج. يحدث ذلك لأنها مصممة بهدف إعاقة دورة الألم الذي يؤدي إلى تشنجات والتي بطبيعة الحال تؤدي إلى الإحساس بالألم مرة أخرى. بالتالي، يتمثل الهدف في تخفيف الألم ـ حتى ولو لفترة قصيرة. وأحيانًا، يتم حقن مخدر موضعي في مكان الألم الفعلي أو قد يتم الحقن بطريقة تعوق المثيرات العصبية التي تحمل الإشارات المعبرة عن الألم. ومثال على هذه الإعاقة هو الحقن بمادة

الاســتيرويد فــي المنطقــة فــوق الجافيــة (Epidural space) المحيطة بالحبل الشوكي والأعصاب، وتكون طريقــة العـلاج هـذه مفيدة في علاج عرق النساء.

ويمكّـن هـذا العـلاج بعـض الأفـراد مـن القيـام ببعــض الحركـات الكافية لتأدية أعمالهم العادية، وقد يكون هذا النشـاط العـائد كافيًـا لهم للاستمرار في أداء وظائف الحياة المختلفة دون الخضـوع إلـى طرق علاجية أخرى. أما بالنسبة للأشــخاص الأقـل حظـًا، فيعمـل هـذا العـلاج علـى إعطائـهم مسـاحة صغيرة لتعلـم بعـض الطـرق التدريبية ومهارات الاسترخاء وللمشاركة في بعض الطرق العلاجية الأخرى النشيطة وهم يستمتعون بقدر معتدل من الراحة.

ومن الممكن أيضًا أن يقـوم الطبيـب المعـالج بـإجراء الترتيبـات اللازمة للمريض لتلقي علاج نفسـي ولتلقــي النصـح حـول بعـض الموضوعات مثل كيفية الوضع الصحيح للجســم وطريقـة النـهوض الصحيحة والتدريب.

وقد يتم تحويل المريض إلى أخصائي علم نفــس لكـي يتعلـم طرق الاسترخاء والتحكم في الضغـط أو لكـي يتحـدث عـن بعـض الأشياء التي تقلقه والتي قد تكون ناتجة عن الألــم أو مسـاهمة في حدوثه.

ومن ناحية أخرى، قد يتم تحويل المريض إلى طبيب نفساني، وهذا لا يعني أنه مريض عقلي أو أن مشكلته تكمن فـي العقـل. ولكن الهدف من وراء ذلك هو معرفة درجة القلق أو الاكتئاب التي يشعر بها المريض، ولمعرفة مـا إذا كـان يحتـاج إلـى تلقـي بعـض المساعدة على المدى القصير بهدف تمكينه من الاســتمرار فـي العلاج.

بالرغم من أن مراكز تخفيـف الألـم توفـر خدمـات قيمـة وتعتـبر أساسية في التأكيد على أن أغلـب المرضـى الذيـن يعـانون مـن الألم قد تم حل مشكلاتهم وقامت هذه المراكز بمنع وصول عـدد كبير من المرضـى إلـى حالـة العجـز، فمـا زال هنـاك العديـد مـن المرضى الذين ظل شعورهم بالألم الحـاد مسـتمرًا. وهـؤلاء هـم الذين في حاجة إلى إجراءات أكثر فاعلية، وهنا تأتي مهمة مراكز إدارة الألم.

يعترف منهج إدارة الألم بأن الألم من الممكن أن يؤدي بشكل سريع إلى العجــز التـام وعـدم اكتمـال الشـخصية وإلـى علاقـات شخصية مشتتة. وبالتالي، فالهدف هو أن يتم من خــلال برنـامج علاجي يستمر لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع توفير الفرصة للمرضى لكي يصبحوا أقوى ويسترجعوا نشاطهم. هذا، فضلاً عن تحريرهم من سـيطرة العقـاقير وأن يكونـوا مـاهرين فـي القيـام بأسـاليب الاسترخاء الذاتية وأن يكونوا علــى وعـي بـالتغيرات التـي تحـدث في الاتجاهات والسلوك ـ تلك التغيرات التي نتجت عن الألـم ــ وأن يتم تعليمهم طرق جديدة للتعامل مـع الآخريـن. فيتـم النظـر إلى المريض على أنه شــخص كـامل يحتـاج إلـى أن يتـم علاجـه بدنيا ونفسيًا وروحيًا لكي يتعـايش مـع جوانـب الحيـاة كافـة فـي أثناء قيامه بتحمل عبء الألم المزمن.

إن أي مريض يتم علاجه ضمن هذا البرنـامج سـيتم تشـجيعه على تغيير اتجاهاته لكي يصبح مشاركًا فعالاً فــي عمليـة إعـادة تأهيله أكثر من كونه متلقيًا سلبيًا للرعاية الطبيــة ــ تلـك الحالـة التي ربما يكون قد وصل إليها بالفعل.

عادة ما يتـم تقديـم برنـامج إدارة الألـم لمجموعـة تتكـون مـن سبعة أو ثمانيـة مرضـى فـي الوقـت نفسـه، حيـث يعملـون معًـا

ويقومون بتشجيع ومساندة بعضهم البعض خلال عملية إعادة التأهيل والتعلم. ويتم تجمعهم يوميًا من الساعة التاسعة صباحًا وحتى الساعة الخامسة مساءً تقريبًا. ويتم في إحدى المستشفيات استخدام برامج العلاج التي لا تتطلب الإقامة في المستشفى، بالرغم من أن بعض المستشفيات الأخرى قد تستخدم برامج العلاج التي تتطلب الإقامة في المستشفى. وبخبرتي الشخصية في تلقي كلا النوعين من البرامج العلاجية الناجحة، كان تفضيلي الشخصي هو البرنامج العلاجي الذي لا يتطلب إقامة داخل المستشفى؛ حيث إنه يمكّن المرضى من العيش في منازلهم أو في غرف الإقامة المؤقتة الموجودة بجوار المستشفيات ولكنها بعيدة عن المكاتب الإدارية. والسبب في ذلك هو أن الحضور اليومي يعطي الفرصة للرجوع إلى روتين العمل من حيث الاستيقاظ مبكرًا والذهاب من وإلى العمل وتعزيز الطاقة والاهتمام على مدار اليوم. وهذا هو الشيء الذي من شأنه أن يعطي المريض الإحساس بأنه شخص طبيعي ويعطيه الفرصة دائمًا لتجربة أسلوب تعلم جديد من خلال الاتصال اليومي. وبالنسبة للمريض المقيم داخل المستشفى، يتعين عليه أن يكيف نفسه مع روتين المستشفى، حيث إن هناك اختلافًا كبيرًا بين تجربة العيش داخل المستشفى وبين حقيقة الحياة خارجها. ولكن عند مرحلة ما، لا بد من أن يواجه المريض ذلك.

وبطبيعة الحال، تختلف محتويات البرامج من مستشفى لأخرى طبقًا للمصادر والفلسفة التي يعتمد عليها منفذو هذه البرامج. ولكن، تمد معظم البرامج المرضى بالجوهر العام للتجربة، حيث يتم التركيز على أداء التمرينات التدريجية وعلى

تحسين القدرة على الحركة. وسيتم تعلم مجموعة متنوعة من أساليب الاسترخاء وبالمثل إعطاء الإرشادات حول كيفية استخدامها في التعايش مع مواقف الحياة اليومية. وسيتم تحديد بعض الجوانب السلوكية المختلفة التي تعوق المريض عن التقدم بهدف العمل على تغييرها. وسيقوم كل من الأطباء وأعضاء المجموعة الآخرين بملاحظة مدى التقدم الذي يحرزه أثناء ذلك.

يعتبر فهم مشكلة الألم جزءًا ضروريًا للتعلم لكل مريض، بجانب أنه سيتم تقديم العون من خلال إمداد المرضى الراغبين في تجنب العلاج بالعقاقير بالتعليمات الخاصة بالعقاقير ومدى تأثيرها. ويتم في بعض البرامج إعطاء الفرصة لأفراد العائلة للمشاركة في أداء بعض الأنشطة المعينة حتى تصبح لديهم القدرة أيضًا على فهم العملية.

من المحتمل أيضًا أن يساعد هذا البرنامج المريض الذي يضطر للعودة إلى العمل دون اكتمال عملية التخفيف من إحساسه بالألم من خلال إمداده بالتقييمات عن قدرته وإبداء المشورة له عند الحاجة لذلك مع الأخذ في الاعتبار مدة تغيبه عن العمل والطاقة الجسمانية المبذولة.

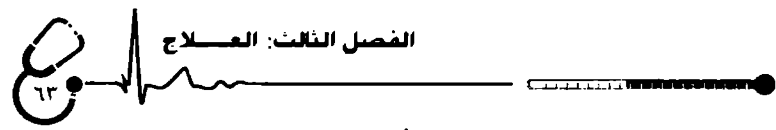
وفي بعض البرامج المخصصة للتعامل مع الألم في بعض المستشفيات، يتم عمل الترتيبات لبعض المرضى بهدف استمرارهم في القيام بعملية إعادة تأهيل أنفسهم والعمل في الوقت نفسه ضمن نظام "العلاج من خلال القيام بالعمل" وهو عبارة عن نظام يقوم بتوفير بعض الوظائف المؤقتة غير مدفوعة الأجر للمرضى، والذي يقام في مناطق قريبة من المستشفى. وكانت تستخدم هذه الوظائف لهدفين: أولهما، لمساعدة

الأشخاص الذين يخططون للعودة إلى العمل في تجربة أنواع مختلفة من العمل حتى يعرفوا إلى أي مدى هم قادرون على القيام به؛ وثانيهما، لمساعدة الأشخاص الذين لا يخططون للعودة إلى العمل، ولكن يرغبون في تجربة أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية والاجتماعية.

وفي بعض المستشفيات التي لا يوجد بها نظام "العلاج من خلال القيام بالعمل"، يُطلب من عدد من المرضى التطوع من خلال تقديم المساعدة في القيام ببعض الأعمال اليومية لبرنامج إدارة الألم. ويتم تشجيع الآخرين على إيجاد فرص عمل جديدة أو تكوين مجموعات للمعالجة الذاتية لتقديم العون للمرضى الذين يعانون من الألم في المناطق التي لا يوجد فيها برامج لإدارة الألم.

وقد أظهرت خبرتي الخاصة في التعامل مع المرضى أنه من الممكن أن يحقق أغلب الناس درجة عالية من المهارة في التغلب على آلامهم دون الاعتماد على العقاقير. فيمكن أن يسترجعوا قدرتهم على الحركة وثقتهم واحترامهم لذاتهم وأن يستمروا في الحفاظ على تقدمهم حتى لدرجة أن تكون لديهم القدرة على القيام بإسهامات تطوعية مفيدة أو العمل في وظائف جديدة. ومن الملاحظ أنه قد تم حذف أسماء المرضى الذين اشتركوا في برامج إدارة الألم من قائمة المرضى ذوي الحالات الميئوس من علاجها.

وستقوم الفصول القادمة بمساعدة المرضى تدريجيًا على تطوير مصادرهم الخاصة بهدف استعادة قدرتهم على التحكم في الألم وفي حياتهم الخاصة. ويمكن أن يقوم المرء بذلك شريطة أن يتقبل فكرة أن مشكلته استغرقت وقتًا في الظهور وأنها كانت



معه منـذ فـترة طويلـة. وكذلـك أنـها ستسـتغرق وقتًـا حتـى يتـم تحديد نوعها؛ مما يعنـي أن يقـوم الفـرد بتكريـس حياتـه لمتابعـة التمرينات وبرامج الاسترخاء يوميًا ولبقية حياته!

بعض الطرق الأخرى لتخفيف الألم

المثيرات الكهربائية

يتم تقديم المساعدة لبعض الناس من خلال جهاز صغير يعمـل بالبطارية والذي من شأنه أن يقوم بإرسال المثيرات الكهربائية عـبر أسـلاك إلـى الأقطـاب الكهربائيـة الملحقـة بـالجلد بـالقرب مـن منطقـة الألـم. وتلـك هـي العمليـة المعروفـة باسـم المثـيرات الكهربائيـة للعصـب عـبر الجلـد ــــ TENS ــــ (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator). ويعـد هـذا الجهاز بسيطًا وسهل الاسـتخدام وحتـى عنـد اسـتخدامه لفـترات طويلـة، وجـد أنـه آمـن، وفـي حالـة اسـتخدامه بشـكل مباشـر، لا يترتب عليه أي آثار جانبية ضارة. وعندما يتم تشغيل الجـهاز، ينتـج إحسـاس كهربائي يحدث وخزًا خفيفًا قد يقوم المستخدم بزيـادة أو تقليل قوته والذبذبات الصادرة عنه وفقًا لحدة الألم الذي يشعر به.

لا يعد استخدام المثيرات الكهربائيـة لمعالجـة الألـم بالشـيء الجديـد، حيـث قيـل أن اسـتخدامها يرجـع إلـى العصـر الرومـاني عندما كان يلـف سـمك الأنقليـس المطلـق للموجـات الكهربائيـة حول كاحل المريض في أثناء وقوفـه علـى الرمـال المبللـة. ولقـد قيل أن طريقة العلاج تلك تعـد علاجًـا فعـالاً فـي حـالات الصـداع! وأذكـر أننـي فـي أثنـاء فـترة الطفولـة، كـان لـدى جـدي صنـدوق خشـبي مصقول يحوي جهازًا لإنتاج مثـيرات كهربائيـة. وكـان يتـم

استخدام هذا الجهاز من خلال قيام المريض بمسك قبضات نحاسية، وعندما يتم تحريك المقبض الموجود على أحد جانبي الصندوق يتم استقبال صدمة طفيفة قيل أنها تعد علاجًا فعالاً للاضطرابات العصبية. أما TENS، فيعد أكثر تعقيدًا، وهو مصمم للعمل وفقًا لنظرية التحكم في البوابة (التي تمت الإشارة لها في الفصل الأول). فمن خلال استخدام الجهاز، يتم إرسال المثير الكهربائي عبر الجلد إلى الألياف العصبية الكبيرة (الطريق السريع). وبالتالي، تعمل على إعاقة الإرسال المنبعث من الألياف العصبية الصغيرة (الطريق البطيء) والتي من شأنها أن ترسل الإشارات المعبرة عن الألم. ومن ثم، يتم استبدال الإحساس بالألم بإحساس بوخز خفيف.

تقترح الأبحاث أن جهاز TENS من الممكن أيضًا أن يكون مفيدًا بسبب أن الإحساس بالوخز الخفيف يقوم بتشتيت انتباه الفرد عن الإحساس بالألم أو أن الإثارة تساعد على إنتاج الأندورفين في المخ والحبل الشوكي. وكما قيل من قبل، فإن الأندورفين يعد مسكنًا طبيعيًا للألم ينتجه الجسم.

لا ينعم كل المرضى بالراحة عن طريق العلاج بالمثيرات الكهربائية، ولكن من الجدير أن يقوم المريض بمناقشة مدى ملاءمة العلاج بهذه الطريقة له مع طبيبه المعالج. أوضحت الأبحاث الحديثة أن حوالي ثلث المرضى الذين يتلقون العلاج بالمثيرات الكهربائية من خلال استخدام جهاز TENS وجدوا أنه مفيد. ويستطيع المريض أن يعرف ما إذا كان هذا الجهاز مناسبًا لعلاجه أم لا عن طريق القيام بعدة محاولات قصيرة تستغرق حوالي نصف ساعة أو أكثر تحت إشراف الطبيب. ويجد بعض الناس أن التعرض لفترات قصيرة للمثيرات تستطيع أن تعمل على

تخفيف الألم في خلال ساعات أو أيام أو في خلال مدة أطول من ذلك. بينما يحتاج الآخرون إلى استعمال الجهاز على مدار ساعات استيقاظهم بهدف تحقيق الراحة التامة. إن الميزة العظيمة من وراء اتباع العلاج بالمثيرات الكهربائية عن طريق استخدام جهاز TENS هي أنه بمجرد أن يتعلم المريض كيفية استخدامه، يستطيع أن يستمر في استخدامه وتجربته في محاولة اكتشاف الجزء الموجود في الجسم والذي من شأنه أن يعطيه قدرًا كبيرًا من الراحة عند توجيه المثيرات إليه. ويستطيع المريض أيضًا أن ينوع درجة التحكم في أي وقت وذلك وفقًا لاحتياجاته. ومن الممكن أن يتم إغلاق الجهاز كلية، بينما تظل الأقطاب الكهربائية متصلة بالجلد وبالتالي، يكون الجهاز مهيئًا للاستخدام وقت الحاجة.

يجد العديد من الناس أن الجهاز يساعدهم على الانقطاع الكامل عن استخدام العقاقير. وفي تجربتي الشخصية، بسبب ردود الفعل العكسية التي مررت بها عند استخدام العقاقير المضادة للالتهاب والمسكنات، وجدت أن العلاج بجهاز TENS آمن وفعال ويمكن الاعتماد عليه. ودائمًا ما كنت أفضل استخدام هذا الجهاز لكونه الاختيار الأول من طرق تخفيف الألم، حيث ساعدني في الحفاظ على مستوى معين من النشاط كان من المحتمل ألا أحققه إذا استخدمت طريقة علاج أخرى. لقد تمت نصيحة بعض المرضى باستخدام الجهاز عندما يشعرون بالألم، ولكني أفضل أن يكون استخدام الجهاز هو أول ما يفعله المريض في الصباح وفي أثناء ارتدائه لملابسه، حيث إن هذا الوقت هو الأنسب لاستخدامه. من الممكن أن يكون التعرض لكم ضئيل من المثيرات قبل الشعور بالألم أكثر فاعلية من الانتظار لحين أن يصبح الألم حادًا. ومن ناحية أخرى،

إذا استخدم المريض واحدًا من هذه الأجهزة، فمن الممكن أن يجد أن له أشكالاً عديدة من الاستخدام. لذا، يجب أن يجد المريض طريقة الاستخدام المناسبة له.

إن الفوائد الناتجة عن استخدام طريقة العلاج باستخدام جهاز TENS ساعدت على التغاضي عن العيوب القليلة لاستخدامه. من بين هذه العيوب هي إمكانية حدوث تهيج في الجلد حول أماكن وجود الأقطاب الكهربائية من جراء الاستخدام المطول له. هناك أنواع مختلفة من الأشرطة والضمادات تستخدم لإلحاق الأقطاب الكهربائية بالجلد، ومن الجدير بالاهتمام أن تتم تجربة ذلك. ومن الممكن أن يتم تجنب حدوث هذا التهيج شريطة ألا يتم وضع الأقطاب الكهربائية في المكان نفسه في كل مرة، بجانب أن يتم غسل الجلد جيدًا بعد الاستخدام وأن يتم وضع كريم مرطب. وإذا شعر المريض أن استخدامه لجهاز TENS يساعده على التحكم في الألم الذي يشعر به، فعليه ألا يوقف العلاج بهذا الجهاز بسبب هذه الأعراض الطفيفة. وإذا كان المريض يذهب إلى عيادات معالجة الألم كمريض غير مقيم بالمستشفى، فمن الممكن أن يتم تسليمه جهاز ليجربه وبعد ذلك، سيتم إعطاؤه التفاصيل حول كيفية وأماكن شرائه. وحتى الآن، لم تتم إتاحة هذه الأجهزة مجانًا من قبل خدمات التأمين الصحي. وعلى الرغم من ذلك، فإن تكاليف الحصول على أحد هذه الأجهزة والاستمرار على العلاج به ستكون أقل بشكل ملحوظ من استمرار علاج المريض ذاته بالعقاقير لمدة طويلة.

وإذا لم يكن المريض يذهب إلى عيادات معالجة الألم، فعليه أن يسأل طبيبه عن أماكن شراء جهاز العلاج بالمثيرات الكهربائية. ويجب استخدام الجهاز تحت الإشراف الطبي، وبهدف

تحقيق قدر كبير من الأمان، يجب ألا يتـم اسـتخدامه أثنـاء ارتـداء المريض لجهاز تنظيم ضربات القلب أو عند الاسـتحمام أو بـالقرب من أفران الميكروويف أو في أثناء النوم أو القيـادة. ويتمـيز الجـهاز بأنه خفيف؛ وذلك ليتناسب مع وضعه في الجيب أو حول الحـزام، حيث يضاهي في صغره جهاز البيجر (جهاز الاستدعاء) بجانب أنه لن يتسبب في إعاقة حركات الفرد العادية.

مـن ناحيـة أخـرى، مـن المـهم ألا يـترك الفـرد للجـهاز عمليـة القيام بالتحكم في الألم بمفرده، بينما يكون هو جالسًا ولا يفعل شيئًا. حيث إن الجهاز يعمل بشكل أفضل أثناء قيام الفرد بـالعمل على تحسين قدرته على الحركة والتمرينات واستخدام أسـاليب الاسترخاء وتوسيع مـدى قيامـه بالأنشـطة البدنيـة والاجتماعيـة بوجه عام.

الجراحة

توجد بعض الحالات التـي تشـكل فيـها الجراحـة جـزءًا ضروريًـا لعلاج الألم، وخاصة عندما تضغط بعض الفقرات في حالة الإصابـة بالانزلاق الغضروفي على الأعصاب والأنسـجة المحيطـة مسـببة الألم واختلالات وظيفية خطيرة في أجزاء أخرى من الجسـم.

وفي السـنوات الأخيرة، تم تطوير أسـلوب عـلاج جديـد والـذي عن طريقه تتم معالجة الانزلاق الغضروفي في مراحله المتطـورة مـن خـلال الحقـن بمـادة كيميائيـة يطلـق عليـها الكيموبـابين (Chymopapain). وعلى الرغم من أن هذا العلاج يعتبر أقل ضررًا من الجراحة، فهناك فرصـة ضئيلـة لحـدوث حساسـية. وبالتـالي، يجـب اتخـاذ قـدر كبـير مـن العنايـة قبـل تقريـر مـا إذا كـانت هـذه الطريقة مناسبة أم لا.

قد يتم اللجوء إلى الجراحة بهدف تحقيق بعض الراحة عندما تتمزق الأعصاب التي توصل الإشارات المعبرة عن الألم إلى المخ. وربما لا تستمر هذه الطريقة في جلب الشعور بالراحة الدائمة، حيث يمكن أن تتجدد الأعصاب مرة أخرى، ولكن حتى إذا تم الحصول على الراحة لفترة قصيرة فقط، فهذا من شأنه أن يعطي المريض الفرصة لتعلم وسائل أخرى لإدارة الألم.

لذا، يجب أن تكون الجراحة هي الملجأ الأخير الذي يلجأ إليه المريض وألا تكون أبدًا هي الاختيار الأول. حيث إنه كلما زاد لجوء المريض إلى استخدام الجراحة لعلاج الألم، قلت فرصة تحقيق نتائج إيجابية.

العلاج عن طريق الوخز بالإبر

قد تلجأ عيادات معالجة الألم أيضًا إلى العلاج غن طريق الوخز بالإبر وهي طريقة تتضمن استعمال إبر رفيعة جدًا عند مناطق معينة على الجلد. ومثلها مثل العلاج بالمثيرات الكهربائية، تساعد طريقة العلاج هذه على إثارة الألياف العصبية الكبيرة. وبالتالي، تعمل على إعاقة الإشارات الناجمة عن الألياف الصغيرة التي تحمل الإشارات المعبرة عن الألم من الوصول إلى المخ. وكذلك، يعمل العلاج بالوخز الإبري على تحفيز إنتاج الجسم للمسكنات الخاصة به؛ الأندورفين.

الفصل الرابع

التمرينات

يتعين على الفرد ألا يحاول أن يتخطى قراءة هذا الفصل، حيث إنه يعد الفصل الأهم في الكتاب بأكمله لأي فرد معني بمعرفة طريقة إدارة الألم الذي يشعر به والرجوع إلى الاستمتاع مرة أخرى بحياة أفضل. ويتم توجيه النصح لكثير من المرضى الذين يعانون من الألم بنيل قسط من الراحة إذا كان الألم ناتجا عن الحركة. فهناك ميل ممن يعانون من الألم أن يقوموا بإجهاد عضلاتهم بشكل كبير. ولهذا السبب، وفي حالات الألم الحاد، فمن المجدي أن ينصح المريض بأخذ قسط من الراحة؛ حيث إن الحركة في مرحلة مبكرة من الإصابة قد تؤدي إلى تفاقم حالات تمزق العضلات أو الأربطة أو تورم والتهاب ما بين الفقرات. ويمكن تقديم هذه النصيحة أيضا للمرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل، عندما يمرون بفترة من الالتهاب الحاد في المفاصل. ومن أجل تحقيق الحد الأقصى من الشفاء بطريقة طبيعية، يوصى بالحصول على أسبوع أو اثنين من الراحة بجانب اتباع العلاج بالمسكنات. وبالتالي، فمن الممكن أن يسترجع المريض تدريجيا قدرته الصحية الطبيعية.

إن الألم الذي يستمر لمدة ثلاثة شهور أو أكثر يدخل في مرحلة الألم المزمن وإذا لم تتم معالجته، ستكون له نتائج جسمانية ونفسية واجتماعية خطيرة. ومن الضروري ألا تحدث مثل هذه النتائج، وتعد الطريقة المثلى القادرة على منع حدوثها هي أن يتبع المريض برنامجا للتمرينات والذي من شأنه أن يزيد

تدريجيا القدرة على الحركة والمرونة والدورة الدموية. يحتاج مرضى التهاب المفاصل على وجه الخصوص إلى أداء بعض التمرينات التي تساعد على تقوية الجسم وتجعله في حالة جيدة وتحافظ على وجود مساحة من الحركة في المفاصل وتساعد أيضا على إدارة الألم.

وسيحدد الاستشاريون للمريض الوقت المناسب لبدء أداء هذه التمرينات.

ولكن في بادئ الأمر، لنلقي نظرة على ما قد يمكن أن يحدث إذا لم يقم المريض بأداء التمرينات...

تقلل تجربة الشعور بالألم خلال فترة من الزمن من عدد مرات أداء التمرينات التي يقوم بها المريض مما يؤدي إلى أن تصبح العضلات التي كانت غير نشيطة من قبل ضامرة وضعيفة وتكون أقصر وبالتالي، أقرب إلى أن تصاب بالتشنجات. وعملية الضعف هذه من الممكن أن تحدث بطريقة سريعة نسبيا. فإذا مر الفرد بتجربة الإصابة بكسر في أحد الأطراف، سيتذكر مدى رفع وهزل هذا الطرف عندما تتم إزالة الجبس. وقد يخضع الفرد للعلاج الطبيعي لبرهة لمساعدة هذا الطرف على الرجوع إلى أداء وظيفته الطبيعية. ولذا، يعد الفرد المصاب بالألم المزمن في خطر مواجهة هذا التدهور في كل أنحاء الجسم بغض النظر عن مكان وجود الألم؛ حيث إن المستوى العام للنشاط يكون قد قل بدرجة كبيرة.

وفي تجربتي الشخصية مع الألم، فقدت القدرة على الحركة تماما – حيث كنت أجد صعوبة في تحريك رأسي وكنت أشعر بالألم عندما أحاول أن أسند كتابا أو حتى أن ألتقط شوكة أو

سكينا. ولعل الشيء الذي أدى إلى تفاقم حالتي هو حدوث صعوبة في عملية التنفس بجانب شعوري بالضعف والتعب عند محاولتي القيام بالحركة. وبالتالي، لم يؤثر ذلك فقط على عضلات الأذرع والأرجل والساق، ولكنه أثر أيضا على كفاءة القلب والرئتين.

يعرف العديد من الناس أهمية أداء التمرينات، ولكنهم يقومون إما بأداء الكثير منها أو بأداء التمرين الخاطئ. الشيء الذي من شأنه أن يؤدي إلى نتائج ضارة ويؤدي إلى الإجهاد وتمزق العضلات والشعور بالألم الحاد بشكل لا يمكن تحمله. وبالتالي، ستعمل هذه التجربة فقط على زيادة الاقتناع بأن الألم مرادف للحركة. وإذا حدث هذا للفرد، فبلا شك سيصاب بالإحباط والغضب والانفعال، وفي أغلب الأحوال سيصاب بالاكتئاب وسيقرر أنه من الأفضل أن ينال قسطا من الراحة بدلا من أن يقوم بإلحاق الأذى بنفسه؛ وذلك من خلال عدم الاستمرار في أداء أي نوع من الأنشطة. وقد ينمو لديه الشعور بالخوف من الحركة والذي قد يقوى ويتحول إلى نوع من أنواع الخوف المرضي. وبالتالي، سيكون في حاجة إلى إقناعه بأنه ليس هناك خطر من الحركة.

وحينها، قد يشعر المريض بنوع من المقاومة لفكرة أداء التمرينات. وهو في ذلك ليس بمفرده، فهناك الكثيرون غيره من الذين يتعرضون لهذه المشاعر. فأنا شخصيا كنت مقتنعا من أن الحركة، بسبب كونها مؤلمة، قد تتسبب في إلحاق الضرر بي بدرجة أكبر. ومثلي مثل الآخرين، كان يتم إخباري باستمرار أن ألجأ إلى الراحة إذا شعرت بالألم، وأن اعتاد على أن أحيا حياة مقيدة تماما. وكانت فكرة أداء التمرينات بأكملها فكرة مخيفة، وأدت تجربتي الأولى مع جلسة العلاج الطبيعي في برنامج إدارة

الألم إلى تولد مشاعر حادة من الغضب. وكالآخرين الموجودين معي في المجموعة ذاتها، كنت أشعر بالاشمئزاز من أخصائية العلاج الطبيعي وكانت تبدو لي وكأنها طاغية من العصور الوسطى! فأصبحت مصب غضبي وإحباطي ومشاعري السيئة التي نتجت عن فقداني للكثير من الأشياء التي كانت مهمة لي.

وكانت المحاولات الأولى للقيام بأداء التمرينات ـ أو لنقل المحاولات القليلة لقيامي بالتمرينات ـ منفرة. وكان علي أن أقوم متذمرا بتحديد هدف واحد من وراء القيام بأداء كل تمرين من التمرينات المطلوبة ـ وإن كنت لا أفضل أن أقوم بأي منها على الإطلاق. ففي الأسبوع الأول، كنت أواصل مقاومتي وبالتالي، لم يتعد أدائي القيام بتمرين واحد يوميا. وبحلول الأسبوع التالي، كانت لدي الفرصة لإعادة التفكير في الأشياء مرة أخرى ولأعي الرسالة القائلة بأن الألم لا يكون بالضرورة مساويا للإصابة أو الضرر.

والأكثر أهمية من ذلك أنني تعلمت أنه إذا لم أتحرك، فمن المحتمل أن أفقد قدرتي على الحركة بشكل دائم. بالإضافة إلى أنني أيضا كان لدي إحساس قوي بأن المحاولات الضعيفة التي قمت بها أدت إلى حدوث بعض التحسن في حالتي. كما أنني علمت بعد ذلك أن تجربتي تلك قد مر بها الكثيرون من المرضى الذين يخضعون لبرنامج إعادة التنشيط البدني.

في خلال الأسبوع الثاني، زدت من أهدافي وبنهاية الشهر كنت قد قمت بثلاثين إعادة لكل تمرين يوميا وكنت مستعدا لأداء المزيد. وفي هذا الوقت، كنت مقتنعا تماما بأن أداء التمرينات له تأثير مباشر على حدة وتكرار الألم. وبالتالي، فيمكنني أن أستخدم هذه التمرينات كمسكنات للألم.

إن الحركة هي أساس إعادة التأهيل واستعادة اللياقة وإدارة الألم واستكمال الحياة بشكل طبيعي. أوضحت الأبحاث أن التمرينات لديها القدرة على تحفيز إنتاج الأندورفين؛ مادة كيميائية يقوم الجسم بإنتاجها لتسكين الآلام. الشيء الذي له القدرة على خلق مشاعر السعادة وله تأثير مباشر على تخفيف حدة الألم. وبالتالي، وعلى العكس من ذلك، تنتج حالة من عدم النشاط في حالة وجود الأندورفين بمستويات منخفضة في مجرى الدم مما يقلل من قدرة الجسم على التعايش مع الألم والاكتئاب المصاحب له.

بعض الإرشادات

هناك بعض المبادئ المحددة التي يحتاج الفرد إلى أن يتبعها عند أداء أي برنامج للتمرينات. فالهدف الرئيسي لأي تمرين هو الآتي:

- **أن يعمل على جعل الجسم كله في حالة جيدة.**
- **أن يتم بشكل منظم ومحكم** ويجب أن يهدف إلى استعادة القوة والقدرة على الاحتمال وزيادة الحركة.
- **يجب ألا يؤدي إلى الشعور بالإجهاد:** فمن المهم أن نتذكر أن الجسم تتم إعادة تدريبه. ولذا، فيجب تجنب أداء التمرينات التي تؤدي إلى الشعور بالتعب المفرط. وحتى أداء التمرينات الخفيفة قد تؤدي إلى الشعور ببعض الأوجاع والآلام بعد أدائها، وإن كانت تلك الأعراض ليست بالشيء الذي يستوجب القلق بشأنه. وتدريجيا، سيشعر الفرد أنه قادر على زيادة التمرينات بقدر ضئيل، ولكن في المراحل

الأولى من أداء التمرينات، يجب أن يبدأ تدريجيا وعليه أن يتجنب الطموح الزائد.

- **يجب أن يكافئ الفرد نفسه عند إحراز التقدم الإيجابي والثابت:** تعد كل من زيادة القوة والحركة مكافآت في حد ذاتهما، ولكن يجب على الفرد أن يشعر بالفخر بالإنجازات التي يحققها وأن يكافئ نفسه من خلال القيام بالترفيه عن نفسه بعد كل تقدم يحرزه.

وقبل بدء دورة التمرينات، على الفرد القيام بعمل سجل بسيط، بدءا بمستوى النشاط اليومي الحالي الذي كان يقوم به في أثناء الأسبوع الماضي. كذلك، يقوم بتدوين الفترة الزمنية التي قضاها وهو جالسا أو متكئا أو مستلقيا. ومن ثم، يقوم بمقارنة ذلك مع الفترة الزمنية التي قضاها على قدميه؛ أي ماشيا أو واقفا أو في أثناء إعداد الوجبات أو القيام بأية مهام أخرى. وعليه أن يحتفظ بهذا السجل كمرجع وأن يستمر في الاحتفاظ به بانتظام لكي يستطيع أن يكتشف مدى التقدم الذي يحرزه. فالهدف هو أن يقضي الفرد الكثير من الوقت وهو يقوم بالأنشطة أكثر من أن يقضيه في نيل الراحة. وبالتالي، يعد القيام بأي نشاط يؤدي إلى تحقيق هذا الهدف نشاطا مفيدا.

- **أن تتم نصيحة الفرد حول ماهية التمرين المناسب له:** فيمكن أن يتم ذلك من خلال استشارة الطبيب المعالج مباشرة أو أن يقوم بمتابعة أخصائي العلاج الطبيعي أو أن يلجأ الفرد إلى تلقي العون من بعض المجموعات المتخصصة الموجودة في مراكز الرياضة المحلية حول ابتكار

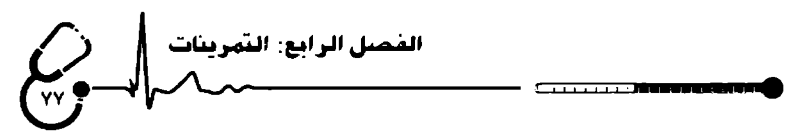
دورة تدريبية خاصة لتلبية احتياجاته. ومن أشكال التمرينات الأخرى التي تكون على قدر كبير من الإفادة للفرد السباحة (فبلا شك سيتمكن أخصائي العلاج الطبيعي من اقتراح مجموعة من التمرينات التي تقام في حمامات السباحة والتي تعمل على تقوية العضلات والقدرة على الحركة). وإحدى مميزات السباحة هي قدرة الماء على حمل جسم الإنسان. ولذا، يوصى بأداء التمرينات التي تتم في الماء حتى للأفراد الذين لا يستطيعون السباحة. وتعد بعض أشكال اليوجا والرقص من العوامل المساعدة على إحراز أشكال متقدمة وممتعة من التمرينات في السياق الاجتماعي.

سنستعرض في الصفحات القادمة بعض الأمثلة على التمرينات التي تستخدم ضمن برنامج إدارة الألم المتبع في إحدى المستشفيات. وبالرغم من أن القيام بأداء هذه التمرينات جميعها لا يستغرق فترة طويلة، إلا إنها فكرة جيدة أن تتم إطالتها حتى تستغرق فترة نصف ساعة. ففي بادئ الأمر، سيسمح ذلك للفرد بأن يقوم بأداء التمرينات ببطء وبثبات وأن ينال قسطا من الراحة بين التمرينات. وكلما أحرز الفرد تقدما وأصبح قويا وأكثر حركة وأقل إحساسا بالتعب، سيكتشف أنه يقضي هذه الفترة بأكملها في أداء التمرينات نفسها. ويعتبر قضاء نصف ساعة يوميا فترة كافية. ومن وجهه نظري الشخصية، أجد أن القيام بأداء هذه التمرينات في الصباح كطريقة للإحماء وفرد العضلات استعدادا لأداء الأنشطة اليومية شيء على قدر كبير من الإفادة. فدائما ما يكون إلحاق جلسة التمرينات بفترة من

الاسترخاء العميق بالشيء المفيد؛ حيث إنه من السهل تحقيق الاسترخاء بعد أداء التمرينات مباشرة.

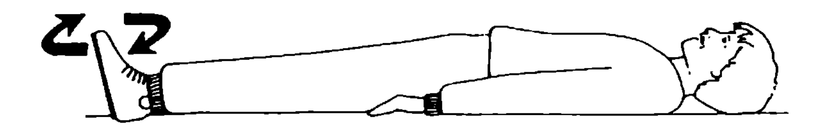
- **أن يحدد الفرد لنفسه أهدافا لكل تمرين وأن يزيد من الأهداف يوميا:** الهدف هو أن يحرز تقدما إيجابيا وثابتا دون أن ينتج عن ذلك شعور الفرد بالتوتر أو الإفراط في التعب. وإذا حدث في أي وقت وكنتيجة للحماس المفرط وقام الفرد بتحديد هدف لليوم ويكون هذا الهدف من الصعب تحقيقه، فعلى الفرد ألا يتوقف ـ بل عليه أن يعدل من الهدف بأن يجعله في مستوى أكثر راحة وأن يعمل على تحقيقه مرة أخرى.

- **أن يشعر الفرد بالسعادة بتقدمه الثابت وأن يكافئ نفسه على إنجازاته:** فمن المهم أن يستمتع الفرد بالحركة وأن يحقق النجاح. وذلك بالنظر إلى الحقيقة المعروفة بأن تحقيق النجاح في جزء صغير من حياة الفرد من شأنه أن يزيد من ثقة الفرد في نفسه، الشيء الذي يمكنه من الاستمرار في تحقيق النجاح في أشياء أخرى. وبالرغم من أن الكتاب يمدنا ببعض الأهداف الأولية المقترحة لأداء هذه التمرينات، فإن الفرد يستطيع أن يحدد لنفسه هدفا أعلى أو أقل من هذه الأهداف المقترحة؛ وذلك وفقا لمستوى قدرته على الحركة.



بعض التمرينات التي يمكن القيام بها في وضع الاستلقاء

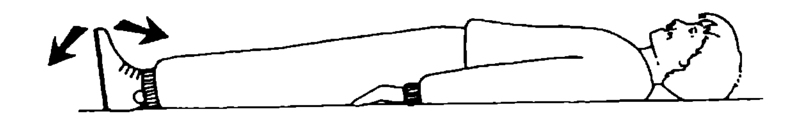
١- فرد الكاحل والساق (يمكن أيضا أداء هـذا التمريـن فـي وضع الجلوس)



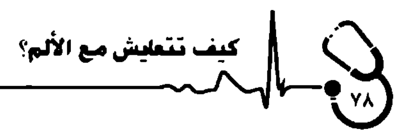
قم بتحريك الكاحل حركة دائريـة بالتعـاقب، أولا فـي اتجـاه حركة عقرب الساعة، ثم بعد ذلك تحريكه في عكس اتجاه عقرب الساعة.

الأساس في هذا التمرين هو القيـام بـهذه الحركـات لمـدة خمس مرات في كل اتجاه

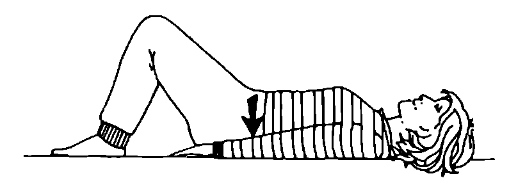
٢- فرد القدم



مع فـرد كـلا الرجليـن أمـامك، قـم بتوجيـه أصـابع القدميـن لأعلى، ثم بعد ذلك قم بثنيها في عكس اتجاه الكاحل مع إبعـاد الأصـابع عـن الجسـم. الآن، قـم بثنيــها فــي اتجــاه الكاحل، اجعل الأصابع في اتجاه الجسم بقدر المســتطاع. الأساس في هذا التمريـن هـو تكـرار هـذه الحركـات لمـدة خمس مرات



٣- إمالة الحوض

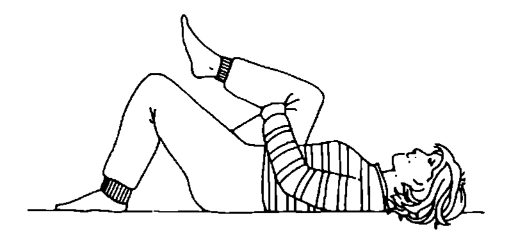


استلق على ظهرك مع ثني كلتا الركبتين. ومن خلال شد عضلات البطن، قم بالضغط على منطقة أسفل الظهر لفردها؛ بحيث تكون مساوية للأرض، واستمر على ذلك الوضع لمدة خمس ثوان. كرر التمرين حتى تشعر أنك حققت الهدف الذي حددته.

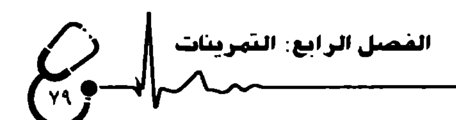
الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات

وإذا كان الفرد يعاني من مشكلات في الظهر، فهذا التمرين ضروري وسيحقق منه الاستفادة، إذا قام بأداء هذا التمرين عدة مرات يوميا.

٤- فرد الأرداف



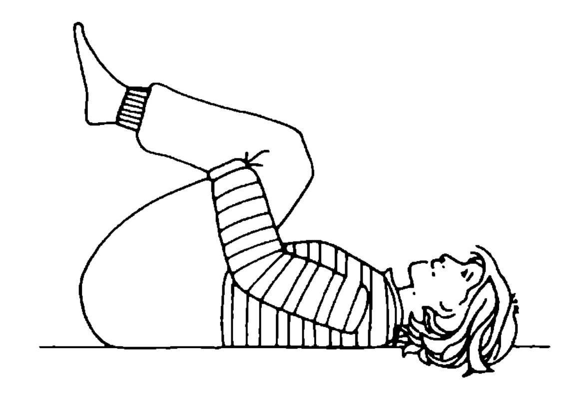
استلق على ظهرك مع ثني كلتا الركبتين، قم بوضع كلتا اليدين تحت الركبة اليمنى وقم برفعها برفق في اتجاه الصدر مع الاحتفاظ بوضع الظهر مساويا للأرض. استمر



على هذا الوضع لمدة خمس ثوان، ثم بعد ذلك، قم بوضع الرجل على الأرض برفق، وكرر هذا التمرين مع الرجل اليسرى.

الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات لكل رجل على حدة

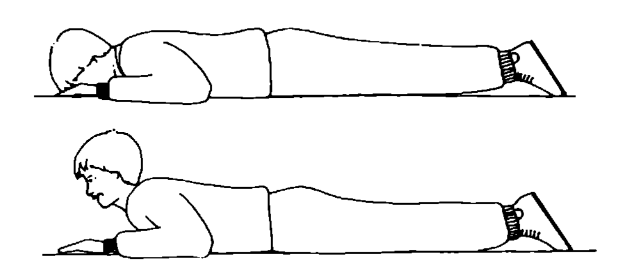
٥- تحريك كلتا الركبتين في اتجاه الصدر



مع وضع كلتا اليدين تحت الركبتين، قم بتحريك الركبتين في اتجاه الصدر مع الحفاظ على وضع منطقة أسفل الظهر مساوية للأرض. استمر على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. يساعد هذا التمرين على فرد عضلات كل من منطقة أسفل الظهر والأرداف فردا كاملا.

الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات

٦- دفع نصف الجسم لأعلى



استلق على البطن، انظـر للأمـام، ضـع كـلا الرجليـن فـي وضع مريح مع الحفـاظ علـى التبـاعد الطفيـف بينـهما، قـم بثني الذراعين وضع كلتا اليدين على الأرض بمحاذاة الأذن. ومن خلال الضغط علـى اليديـن والسـاعدين لأسـفل، يتـم رفـع الأكتـاف برفـق بضـع بوصـات عـن الأرض. وفـي هــذه المرحلة، لا تقم بفرد الذراعين كلية. حافظ على ثبات وضع البطن والجزء الأسـفل من الجسـم علـى الأرض.

الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات

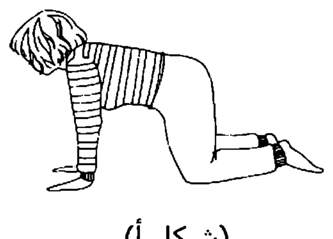
٧ – القطة

اجثُ على الأطراف الأربعة، باعد بين كلتا الركبتين واليدين بعدا طفيفا مع الاحتفاظ بوضع العمـود الفقـري فـي شـكل مستقيم (انظر شـكل أ). قم بأخذ نفس عميق وفــي أثنـاء ذلك، قم بثني الظهر على شكل قوس، ثم اخفض الـرأس بأسـفل باتجـاه الصدر؛ أي أن تجعـل الـرأس تتبـع منحنـى القـوس (انظـر شـكل ب). وبعـد ذلـك، أخـرج النفـس ببـطء واجعل الظهر على شكل مجوف، وفي الوقـت نفسـه قـم

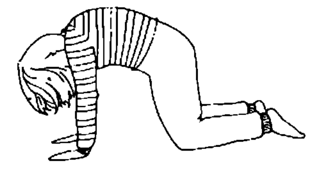
برفع رأسك بقدر المستطاع (انظر شكل ج). انظر لأعلى واستمر على هذا الوضع لمدة خمس ثوان.

الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات

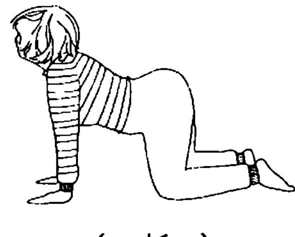
القطة



(شكل أ)

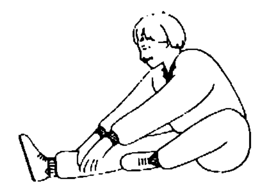


(شكل ب)



(شكل ج)

٨ - فرد أوتار باطن الركبة



اجلس مع فرد كلا الرجلين واجعل الظهر مستقيما (إذا وجدت صعوبة في الجلوس بهذه الطريقة، فقم بالجلوس مع إسناد الظهر على حائط أو باب). قم بثني الرجل اليسرى وضع القدم اليسرى في مقابل باطن الفخذ الأيمن. ومع الانثناء من منطقة الأرداف، افرد كلتا اليدين للأمام للامساك بالرجل اليمنى بالقرب من منطقة الكاحل بقدر الإمكان، واستمر على هذا الوضع لمدة خمس ثوان، ثم قم بالاعتدال ببطء.

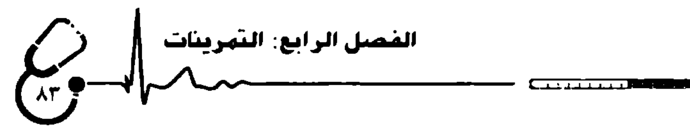
كرر التمرين خمس مرات لكل رجل على حدة.

بعض التمرينات التي يمكن القيام بها في وضع الوقوف

١ - رفع الركبة

قف بطريقة مستقيمة مع الحفاظ على التباعد الطفيف بين القدمين. وإذا لم تكن متأكدا من توازنك، يمكنك أن تمسك بدعامة. قم بثني الركبة اليمنى، ثم قم برفعها باتجاه الصدر. قم بإنزالها على الأرض، ثم كرر التمرين مع الرجل اليسرى.

الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات لكل رجل على حدة

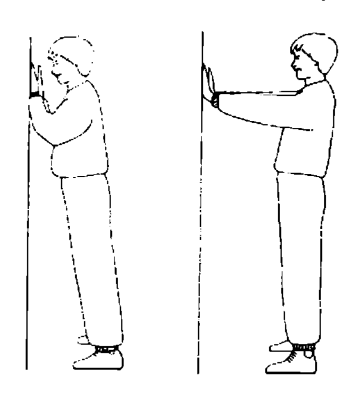


٢ - دوران الذراع

قف مع التأكد من تباعد القدمين تباعدا طفيفا، وأن الذراعين منسدلان بجانبك. قم بفرد الذراع الأيمن واجعله مستقيما، ارفعه ثم قم بإرجاعه للوراء في حركة دائرية كاملة. المس الأذن بالجزء العلوي من الذراع. كرر هذا التمرين مع الذراع الأيسر.

الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات لكل ذراع على حدة

٣ - الدفع للأمام



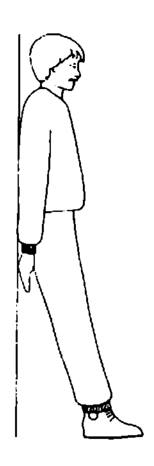
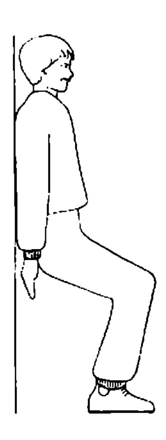
قف مع التأكد من تباعد القدمين تباعدا طفيفا، مع البعد عن الحائط بطول الذراع. قم بوضع كلا اليدين على الحائط بمحاذاة الأكتاف. ومع الحفاظ على الوضع المستقيم لكل من الظهر والأرجل، قم بالانحناء للأمام حتى يقترب الصدر من الحائط. الآن، قم بالدفع للأمام حتى تعود لوضع البداية.
الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات

٤ - الصعود لأعلى

باستخدام درجة الباب (العتبة) أو الدرجة السفلية من الدرج، قم بالصعود على الدرجة باستخدام القدم اليمنى. ضع القدم اليسرى على الدرجة بمحاذاة القدم اليمنى، ثم قم بإنزال القدم اليمنى أولا ثم اتبعها بالقدم اليسرى. كرر هذا التمرين حتى يتحقق الهدف من ورائه. والآن، كرر العملية مرة أخرى من خلال البدء بالقدم اليسرى.

الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات لكل جانب على حدة

٥ - الانزلاق على الحائط

قف مع الحفاظ على وضع الظهر ملاصقا لحائط أو باب بشكل مستقيم، مع التباعد الطفيف بين كلا القدمين والتأكد من أن كعبي القدم يبعدان عن الحائط بمقدار ٢٣

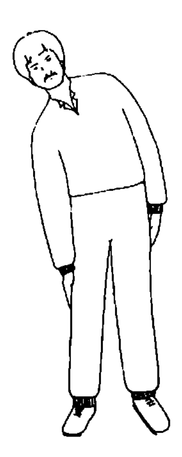
سنتيمتر. قم بثني الركبتين ببطء مع الحفاظ على أن يكون الظهر ملاصقا للحائط بشكل جيد، ثم قم بالانزلاق لأعلى وأسفل عن طريق الضغط بعضلات الرجل.

الأساس في هذا التمرين هو تكراره خمس مرات

٦ - فرد الجانب

قف مع التأكد من تباعد القدمين تباعدا طفيفا وأن كلتا اليدين منسدلتان بطريقة انسيابية على كلا جانبيك. وببطء، قم بالانثناء الجانبي إلى اليمين، مع ترك اليد اليمنى تتحرك للوصول لأسفل الفخذ بالقدر الذي يؤدي إلى الشعور بالراحة. استمر على هذا الوضع لمدة خمس ثوان ثم بعد ذلك، قم بالاعتدال ببطء.

كرر هذه العملية خمس مرات للجانب الأيمن وبعد ذلك، كرر العملية نفسها خمس مرات أخرى للجانب الأيسر.



هناك العديد من التمرينات الأخرى المفيدة بالنسبة لمرضى التهاب المفاصل والأشخاص الذين لديهم مشكلات مع الركبة والرقبة. ولذا، يتم توجيه النصح لهم باستشارة متخصص حول التمرينات المناسبة لعلاج هذه المشكلات. حيث إن التمرينات المقترحة في هذا الكتاب تم تقديمها بهدف زيادة القوة والمرونة وجعل الجسم في حالة جيدة، وذلك لأغلب الناس بغض النظر عن أعمارهم أو حالتهم البدنية. فإذا كان الفرد لا يستطيع المشي بطريقة طبيعية بسبب الشعور بالألم، واعتاد على العرج أو الانحناء أثناء المشي أو المشي متثاقلاً أو الميل على أحد الجانبين أو إذا اعتاد على استخدام عصا المشي، فربما يكون في حاجة إلى بعض المساعدة لتغيير طريقة سيره. وطريقة إحداث التغيير ليست بالصعوبة التي تبدو عليها. فطريقة "السير بإسراع" تعد الطريقة الأفضل لاستعادة طريقة سير أكثر طبيعية. وتتم هذه الطريقة من خلال قيام الفرد بتحديد مسافة، على سبيل المثال ٢٣ أو ٤٦ مترًا، وبعد ذلك، يقوم بحساب الوقت الذي يستغرقه في المشي مسرعًا بقدر الإمكان على هذه المسافة أو أن يجعل شخصًا آخر يقوم بمهمة حساب الوقت هذه بدلاً منه. ولا يوجد مكان خاص للقيام بهذه المهمة، فمن الممكن أن يقوم بها الفرد في أي مكان؛ حيث من الممكن أن يتم ذلك عن طريق استخدام المسافة الموجودة بين عمودي إنارة. ويتعين على الفرد أن يقوم بتدوين الوقت الذي حققه، وأن يستمر في تكرار مقدار السير نفسه يوميًا، وسيلاحظ وجود تحسنات جلية في معدل الوقت الذي استغرقه. وسيلاحظ الفرد

أيضًا أن قدرته على السير أصبحت أكثر توازنًا وسلاسة. ومن المفيد أثناء القيام بهذا التمرين أن يصاحب الفرد شخصًا ما بهدف تشجيعه على الاستمرار. لا يعمل هذا التمرين فقط على مساعدة الفرد في القضاء على عادات سيره القديمة، ولكن أيضًا في استنشاق الكثير من الأكسجين وبالتالي، يعمل على زيادة كفاءة القلب والرئتين. ويتعين على الفرد أن يغير من سرعة سيره باستمرار ـ وخاصة إذا شعر بأنه بدأ في التواني أو الشعور بالثقل.

وضع الجسم

يجد الكثير من المرضى الذين يعانون من مشكلات مع الألم صعوبة في تقبل أن الوضع الخاطئ للجسم يمكن أن يكون سببًا فعليًا لحدوث الألم أو على الأقل أن يكون عاملاً مساعدًا لحدوثه. ففي أثناء يوم العمل، يمكن أن يقضي السائق ساعات عديدة في الجلوس على كرسي القيادة الذي يكون قد تم تصميمه بطريقة سيئة أو أنه لا يجلس بطريقة صحيحة. يتأثر الأشخاص ببيئات العمل التي يعملون فيها فإذا كانت بيئات العمل تلك غير صحية؛ بمعنى إذا كانت طبيعة عملهم تتطلب وقوفهم لفترات طويلة أو الوقوف في أوضاع غير صحية، سيعرضهم ذلك للإصابة ببعض المشكلات الصحية. فعلى سبيل المثال، يقف مصففو الشعر وأطباء الأسنان لفترات طويلة مما يؤدي إلى إجهاد كل من الرقبة والأكتاف وعضلات الذراع. كما أن بائعي المنتجات الغذائية في المحال التجارية يتحركون بجانب واحد فقط من الجسم وفي مكان محدود جدًا. وحتى في المنزل، فقد يجلس الفرد أو ينحني

على مقعد مريح لمدة خمس ساعات ــ على سبيل المثال ــ دون وجود مسند للرأس أو للظهر. وبعد ذلك، يأوي إلى الفراش لينام على الكثير من الوسائد على فراش ناعم مرن أو صلب بدرجة كبيرة.

إن أي فرد يظل على وضع واحد لفترة طويلة أو تكون طريقة وضع الجسم التي يتبعها طريقة خاطئة يكون عرضة للإصابة بتشنجات مؤلمة في الرقبة والتشنجات العضلية الناجمة عن التوتر الزائد.

يعتبر الوضع الخاطئ للجسم هو السبب الرئيسي للإصابة بألم الرقبة. فالوقوف أو الجلوس بطريقة مترهلة؛ بحيث تكون الذقن بارزة للأمام من شأنه أن يجعل المنحنى العنقي الطبيعي في الرقبة مسطحًا، مما يؤدي إلى إجهاد جميع العضلات التي تدعم الرأس. وكذلك النوم على الكثير من الوسائد له التأثير ذاته؛ حيث يتم دفع الرأس للأمام طوال الليل. وعلى عكس ذلك، يقوم الكثير من الناس بالوقوف أو المشي أو الجلوس أو النوم بأوضاع تعمل على دفع الرأس للخلف مما يؤدي إلى رفع الذقن لأعلى.

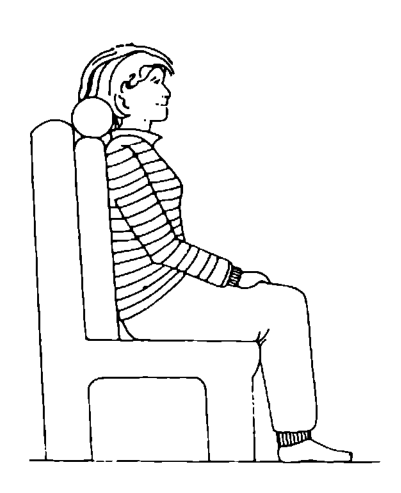
وقد تكون أوضاع الجسم الخاطئة ناتجة عن إصابة سابقة أو من المحتمل أن تكون ناتجة عن مشكلات في القدم، والتي من شأنها أن تعمل على إبعاد الجسم عن الاعتدال وتتسبب في حدوث توتر مفرط في إحدى العضلات أو في بعض العضلات في أحد أجزاء الجسم. ويقوم الجسم بأداء وظائفه على أساس عملية ميكانيكية بسيطة تشتمل على الفعل ورد الفعل. بمعنى أنه إذا قام الفرد على ـ سبيل المثال ـ بفرد رباط مرن ووضعه تحت جهد، سيرتد إلى وضعه الأول عندما يتم تخفيف هذا الجهد.

وبالمثل، تحدث هذه العملية نفسها مع العضلات التي تم تصميمها لتمتد أو لتنكمش وترجع إلى حالتها الطبيعية المريحة. ومن ناحية أخرى، إذا حافظ الفرد على وضع الرباط المرن تحت الجهد لفترة طويلة فبالتالي، سيفقد الرباط مرونته ولن يعود إلى شكله الطبيعي. الشيء ذاته يحدث عندما تكون العضلات قد تم فردها بشكل مفرط وتركها تحت الجهد لفترات طويلة. إن استمرار الجهد من شأنه أن يعمل على إنتاج الألم والإحساس بالإجهاد، أما وقف الجهد فمن شأنه أن يتسبب في حدوث تشنجات للعضلات في أثناء محاولاتها للعودة إلى شكلها الطبيعي، مما يتسبب عنه الشعور بالألم الشديد.

سيعلم الفرد الكثير عن ذلك إذا كان يشكو من الألم المزمن. وسيعلم أيضًا أن المعاناة من وضع الجسم الخاطئ تعد نتيجة لمحاولاته اكتشاف الأوضاع التي ينتج عنها أقل إحساس بالألم. وربما يكون الفرد قد اعتاد على الجلوس وإحدى الرجلين ممتدة بتيبس أمامه أو بالجلوس على أحد الجوانب ويكون الجسم منحنيًا. وعندما ينهض الفرد من على المقعد، لا يستطيع إلا الإمساك بظهره أو بجانبه ويستمر في اتخاذ وضع منحني أثناء الابتعاد عن المقعد. يعرف هذا السلوك باسم "السلوك الواقي"؛ بمعنى الميل إلى الرغبة في حماية الجزء المؤلم. ويقوم الفرد بالدفاع عن هذا السلوك، مثله في ذلك مثل أغلب الناس، قائلاً أنه يشعر بالراحة عندما يقوم بذلك وأنه عندما يقف أو يمشي بطريقة أخرى يؤدي ذلك إلى شعوره بالإجهاد والألم. ولا يعد بالشيء المفاجئ إذا كان السلوك الواقي للفرد من النوع الممتد لفترة طويلة، وإذا كان الفرد يقوم بوضع مجموعات متنوعة من عضلات الجسم تحت الجهد بهدف تشكيل "جبيرة" وقائية حول

المصدر الأصلي للألم. وإذا كان الفرد لا يصدق أن جسمه قد تم تشويهه، فلينظر في المرآة عندما يكون جالسًا أو واقفًا. وليرى إذا كانت رأسه تميل بطريقة أو بأخرى، وإذا كانت ذقنه مرفوعة بأعلى أم لا، وإذا كانت الأكتاف منحنية أم لا، وهل يميل للأمام أو إلى أحد الجوانب؟ وهل يمشي على الجزء الخارجي من القدم؟ ولكن من الأفضل أن يقوم الفرد بسؤال قريبه أو أعز أصدقائه حتى يقوموا بإعطائه بعض المعلومات والتعليقات حول طريقة وضع الجسم الخاصة به.

الطريقة الصحيحة لوضع الجسم



غالبًا ما ينتج عن التغيرات في أوضاع الجسم حدوث تحسن مفاجئ في حدة وتكرار الألم. إن التمرينات المصممة لتقوية وفرد العضلات ستساعد الفرد، ولكن لن يتم إحراز أي تحسن إلا إذا

كان الفرد واعيًا بالعادات الخاطئة التي تطورت عنده وقام بالعمل على تغييرها. ولن يقوم الفرد بفعل هذه الأشياء مرة واحدة. وحتى في حالتي الشخصية، أصبحت على وعي مؤخرًا بأنني دائمًا ما يكون لدي الميل لرجوع رأسي للوراء وميل ذقني لأعلى مما أدى إلى تفاقم مشكلة الانزلاق الغضروفي التي أعاني منها في منطقة الرقبة، ولهذا تفقدت في الأسابيع الأخيرة الطريقة التي تكون عليها رأسي عندما أكون جالسًا وواقفًا وماشيًا ومستلقيًا وقمت بعمل التعديلات الضرورية. وكنت أعتبر نفسي بطيء التعلم عند الحديث عن طريقة وضع الجسم؛ حيث استغرقت الكثير من الوقت في فهم المقصود بالطريقة الصحيحة لوضع الجسم، وذلك، لأن الكلمات التي يستخدمها الناس لوصف هذه الطريقة يمكن أن يساء فهمها. لذلك، أرى أن الشرح المرئي فعال أكثر. ولهذا، سأستخدم كلمات قليلة بقدر الإمكان في شرحي كيفية تطوير الوضع الصحيح للجسم. ويُظهر الرسم التوضيحي السابق طريقة الجلوس الصحيحة بحيث يكون الجسم بأكمله في حالة توازن.

الوضع الصحيح للرأس والرقبة

إن طريقة تصحيح وضع الرأس والرقبة طريقة بسيطة ويحتاج شرحها لكلمات قليلة. فقط على الفرد أن يتأكد من أنه عندما يكون جالسًا أو واقفًا أو ماشيًا، تكون الذقن في وضع موازي للأرض وليست مائلة لأعلى أو متجهة للأمام، وأن كلتا العينين تنظران إلى الأمام مباشرة. وفي الوقت ذاته، ينعين على الفرد أن يلاحظ إذا كان هناك أي نوع من التوتر في الأكتاف وإذا وجد ذلك، عليه أن يقوم بالتخلص منه وأن يجعلها تسترخي. أثناء

عملية القراءة، يميل البعض إلى خفض الرأس مما يؤدي إلى وضع الجهد على العضلات الموجودة في خلف الرقبة. بجانب ذلك، تجد أن أغلب المقاعد الموجودة هذه الأيام هي مقاعد ذات مساند منخفضة ولذا، يجب تجنب الجلوس على هذه المقاعد إذا كان الفرد سيجلس لفترة طويلة. وإذا وجد الفرد أنه يجلس على مقعد ذي مسند عال لا يساعده على وضع الرأس في وضعها الصحيح، عليه أن يحاول أن يضع وسادة خلف رقبته أو أن يلف منشفة حول مؤخرة عنقه. أما إذا كان قد اعتاد على لبس دعامة للعنق لفترة طويلة فبالتالي، ستكون عضلات الرقبة الآن قد ضعفت. فمن خلال اتباع الوضع الصحيح للجسم، ستبدأ هذه العضلات في العمل من جديد دون الحاجة إلى هذه الدعامة.

يمكن للفرد أن يجرب الآتي إذا أراد أن يقوم بعمل فحص إضافي لوضع الجسم. على الفرد أن يقوم بالوقوف مع الحفاظ على وضع الظهر بمحاذاة الحائط، وأن يضع يديه في المنطقة بين الظهر والحائط عند مستوى الوسط. الآن، ومع الحفاظ على وضع الأكتاف والأرداف بمحاذاة الحائط بطريقة ثابتة ومع النظر إلى الأمام مباشرة، عليه أن يحاول أن يقلل المسافة بين الحائط وجسمه من خلال شد عضلات البطن والأرداف. وسيجد الفرد أن القيام بذلك يكون أسهل إذا كان عقب القدم يبعد عن الحائط بمسافة ٧,٥ سنتيمتر، وكان هناك تباعد طفيف بين قدميه، وكان هناك انثناء طفيف في كلتا الركبتين. فالوقوف بهذه الطريقة لن يؤدي فقط إلى جعل الفرد واعيًا بحاجته إلى ثني البطن، ولكنه سيعمل أيضًا على تخفيف ألم الظهر. لذا، يتعين على الفرد أن يمارس هذا التمرين عدة مرات يوميًا.

إن تنمية الفرد لهذه العادة سيساعده في علاج الكثير من الأضرار الناتجة عن الترهلات في المشي أو الجلوس والوقوف بأوضاع غير متوازنة، حيث يكون ثقل الجسم محملاً على إحدى الرجلين باستمرار. وسيساعده أيضًا في تقليل الضغط الواقع على العضلات والمفاصل. ولتقليل هذا الضغط أكثر من ذلك، فعند الوقوف لفترات طويلة، على الفرد أن يحاول أن يسند إحدى القدمين على إحدى درجات الدرج أو على صندوق صغير. وعليه أن يقوم بذلك مع الحفاظ على وضع الظهر بمحاذاة الحائط، وأن يلاحظ كيف أن ذلك أدى إلى تقليل المسافة التي كانت بين الظهر والحائط إلى أدنى حد لها. يوصى باتباع هذا الوضع بهدف تخفيف آلام الظهر ولتقليل الضغط الواقع على المفاصل والعضلات في المنطقة السفلية من الظهر.

الطريقة الصحيحة للنهوض من المقعد

يمكن مساعدة الفرد إلى حد بعيد على تقليل الإجهاد الموجود في الجسم بأكمله من خلال تعليمه الطريقة الصحيحة للنهوض من على المقعد. وبعد تعلم هذه الطريقة على قدر كبير من الأهمية خاصة في حالة النهوض من على مقعد منخفض ذي ذراعين أو أريكة. والطريقة هي أن يقوم الفرد باستخدام كلا الذراعين لمساعدته على النهوض، ثم يقوم بتحريك الجسم إلى الأمام حتى الوصول إلى حافة المقعد. وأن يقوم بتحريك إحدى القدمين حركة بسيطة للأمام عن القدم الأخرى ـ كل ذلك وهو ما زال جالسًا ـ وبعد ذلك يقوم بالنهوض، جاعلاً كل ثقل الجسم محملاً على كل من القدمين والأرجل. وفي بادئ الأمر، سيجد الفرد أن إراحة اليدين على كلتا الركبتين مفيدًا في إحساسه

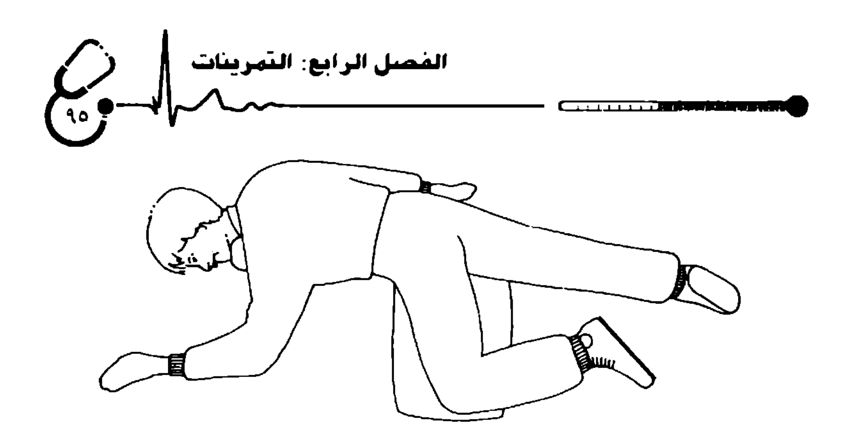
بمزيد من الأمان. ولكن بعد أداء هذا التمرين عـدة مـرات، سـيجد الفـرد أنـه إلـى حـد مـا يسـتطيع القيـام بذلـك دون الحاجـة إلـى استخدام اليدين. وبمجرد أن يقـوم الفـرد بـالوقوف علـى قدميـه، يتعين عليه أن يتوقف لبرهة ويعتدل قبل أن يحاول التحرك للأمام.

طريقة رفع الأشياء

لـن يقـوم الكتـاب بتقديـم أيـة توصيـات بشـأن طريقـة الرفــع، باسـتثناء أنـه سـيقوم بـاقتراح أن يسـعى الفـرد للحصـول علـى الإرشـاد من أخصائي العلاج الطبيعي أو المعالج المهني واللذيـن سيقومان بفحص ما إذا كان الفرد يقوم بالرفع بطريقة صحيحـة أم لا.

وضع الجسم في أثناء النوم

يعـد التفكـير فـي وضـع النـوم الصحيـح علـى قـدر كبــير مــن الأهمية، حيث إن وقت الليل غالبًا ما يشكل صعوبة للأفراد الذين يعانون من الألم. من ناحية أخرى، من الممكن أن تتـم مسـاعدة الفرد إلى حد ما من خلال تعليمـه أن يذهـب إلـى الفـراش وهـو متخذًا وضعًا مناسبًا لحالته. وإذا كـان الفـرد يعـاني مـن آلام فـي العنق والرأس، فمن المفضل أن يتجنب النوم على وسـائد عاليـة والتي من شأنها أن ترفع الـرأس وتتسـبب فـي إجـهاد العضلات الموجودة في مؤخرة العنـق. ومـن جـراء تجربتـي الشـخصية مـع الألم، وجدت أن استخدام الوسائد ذات التصميم اليابـاني والـذي يتخذ شكل العظمة يجعل الفرد يشعر بالكثير من الراحة في أثناء النوم والجلوس على مقعد ذي ذراعين أيضًا.



ويمكن مساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلات في الظهر أو الأرجل من خلال الاستلقاء على أحد الجانبين مع رفع الساق وسند الركبة بوسادة (انظر الشكل الموضح بأعلى).

وزن الجسم

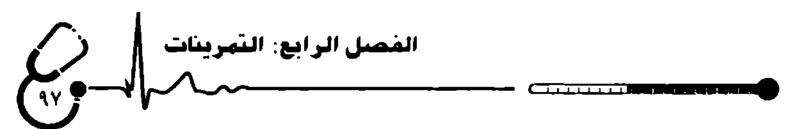
يمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى زيادة الحمل على الجسم، مما يؤدي إلى زيادة الجهد الواقع على المفاصل والعضلات وبالتالي، يؤثر بالسلب على وضع الجسم. فإذا كان الفرد زائد الوزن، يتعين عليه أن يتبع نظامًا غذائيًا معقولاً بجانب قيامه بأداء التمرينات، وذلك كجزء من الاستراتيجية التي يتبعها لإدارة الألم. ويمكن للطبيب أن ينصح الفرد بأنواع الغذاء الصحي التي يتناولها، ولكن المبدأ الرئيسي الذي على الفرد أن يتبعه هو: تناول القليل من الغذاء مع التدريب الكثير.

الحفاظ على اللياقة

من جراء تجربتي الشخصية مع الألم، والتي كانت في مرحلة متقدمة، كان يتعين علي أن أتكيف باستمرار مع التغيرات التي تحدث في قدرتي البدنية. وذلك، لأن العضلات الموجودة في

أجزاء مختلفة من الجسم قد ظهرت عليها علامات الضعف. ولذلك، تعلمت أنه من المهم أن أعمل على تقوية الأجزاء القوية من بدني وفي الوقت نفسه، أحاول أن أقوم بالتأثير في الأجزاء الضعيفة بهدف منع حدوث أي أضرار. ولقد تأثرت قدرتي على المشي بشدة في أثناء السنتين الأخيرتين، وكان شغلي الشاغل هو أن أتأكد من أن عضلات الرجل ما زالت طبيعية وسليمة ومن أن بقية الجسم لا يزال في حالة جيدة.

استعدت أنا وزوجتي اكتشاف متعة التجول بالدراجة والسعادة الكاملة الناتجة عن التدريب في مراكز اللياقة. ويمكن إيجاد مراكز اللياقة وقضاء وقت الفراغ في أي مكان. ولا تعتبر هذه المراكز مناسبةً للشباب وذوي اللياقة فقط، بل على العكس، لقد ذهبت في عدد من المرات إلى هذه المراكز وأنا مستندًا على عكاز أو جالسًا على مقعد متحرك، وفي كل مرة يتم الترحيب بي وتتم معاملتي كأي عضو آخر من أعضاء المركز. وبعدما شرحت مشكلاتي الخاصة لمجموعة العمل، تم إمدادي ببرنامج مصمم خصيصًا ليتناسب مع احتياجاتي الخاصة. ولقد استمتعت بالعمل على أجهزة التدريب المصممة بهدف تدريب مجموعات معينة من العضلات. وكنت قادرًا على اتباع برنامج متقدم، مع علمي أنه قد تم دعم عضلات جسمي دعمًا كاملاً. ولم يكلفني القيام بذلك الكثير، فيمكن أن نقول أن تكلفته تعادل تكلفة قضاء بعض الوقت في حمامات السباحة. ولقد شعرت بكم الاستفادة التي عادت علي بدنيًا، وشعرت أن الذهاب إلى هناك ساعدني في التغلب على العقبات. فكنت غالبًا ما أذهب هناك وأنا في حالة مزرية، ولكنني كنت أغادر المكان وأنا أشعر بالسعادة البالغة. إن أحد المكاسب التي عادت علي من جراء



تعاملي مع العقبات بهذه الطريقة هو أنني داومت علـى مواصلـة تعـاملي مـع الأشـخاص ذوي اللياقـة تواصـلاً اجتماعيًـا طبيعيًـا، الشـيء الذي يعد أفضل بكثير من التقهقر والانحصار فـي أداء دور المريض.

الفصل الخامس

التحكم في الألم - التحكم في مجرى الحياة

سنعرض الآن إحدى التجارب الشخصية مع الألم، وهي تجربة مر بها أحد الأشخاص ويدعى جون البالغ من العمر ٦٢ عاما، والذي يعاني من آلام في الصدر والظهر لأكثر من عشر سنوات. وكان جون مهندسا ممتازا ذا خبرة جيدة، ولكنه قبل أن يلتحق بالبرنامج العلاجي لتعلم طريقة إدارة الألم، كان عاجزا عن القيام بالعمل لمدة تجاوزت السنتين. وكان دائما ما يصف نفسه بأنه لا يستطيع العيش بدون المسكنات. وكان يقول أنه إذا أنتجت شركات الأدوية أي نوع من أنواع العقاقير، يقوم باستخدامه على الفور، لدرجة أنه نسي عدد المسكنات التي كان يتناولها كل يوم. ويمكن وصف رد فعله لجميع مظاهر تعلم إدارة الألم التمرينات والاسترخاء بأنه كان رد فعل عدائي ــ وإن كان هذا أقل ما يمكن قوله. بجانب ذلك، كان يعتقد أنه لن يجد العلاج المناسب لحالته ـ حيث بما أن كل هؤلاء الأطباء لم يستطيعوا توفير العلاج المناسب لحالته فبالتالي، لن يستطيع أحد آخر أن يقوم بذلك. فلا يستطيع أحد معرفة ما يدور في عقله.

استغرق جون أسبوعين للعمل على التكيف مع هذا الوضع الجديد؛ ألا وهو التحاقه بالبرنامج العلاجي. وفي خلال تلك الفترة، أقر بأنه كان ممزقا ولم يكن يشعر بالراحة في أثناء وجوده في المجموعة. ولقد عبر عن هذه المشاعر عن طريق المشي

على غير هدى وصفق الأبواب بشدة والتدخين في أثناء أوقات الاسترخاء، بجانب قيامه بإلقاء تعليقات الاستخفاف على كل من حوله. ومن ناحية أخرى، تدخل قادة وأعضاء المجموعة وقاموا بإخباره بطريقة صريحة أنه يمكنه أن يفكر ويشعر كما يشاء، ولكن سلوكه في المجموعة غير مقبول. وبالرغم من أنه أظهر بعض المقاومة الخارجية، فإنه استمع إليهم وبهدوء حاول أن يجرب بعض الأساليب التي كانت تقدم له أثناء الدورة العلاجية، والتي أظهرت نتائج مرضية. وبعد انتهاء الأسبوعين، ظهرت شجاعة جون عندما قام بالاعتذار لكل من أزعجه السلوك الذي كان يتبعه، وبدأ في إظهار التعاون الكامل.

بعد مرور ثلاث سنوات، أقر جون بمزيد من الفخر أن دورة العلاج حولته من كونه إنسانا ذا سلوك عدائي إلى إنسان متعاون ومحب للآخرين. وقد شعرت عائلته بالسعادة؛ حيث إنه أصبح يستمتع بالحياة مرة أخرى. وأدرك الآن أنه كان في حرب حقيقية مع الذات. وبسبب أنه أصبح قادرا على الاسترخاء وهو يعي الفرق بين التوتر والاسترخاء، أصبحت لديه القدرة على تحديد الجزء الذي يؤلمه في جسمه واتخاذ الخطوات اللازمة لعلاجه فورا. فأحيانا، يكون العلاج ببساطة أن يقوم بالتوقف للحظة ويقوم بتصحيح طريقة التنفس، فلم يعد يتناول أي نوع من مسكنات الألم في أثناء السنتين ونصف الأخيرة.

تعتبر قصة جون مع الألم نموذجا حيا للأشخاص الذين سجنوا أنفسهم داخل الألم لفترات طويلة. ففي بادئ الأمر، يشك المرضى الذين يتم إسداء النصيحة لهم بتعلم الاسترخاء أو أساليب إدارة الضغط النفسي في أن هذه النصيحة هي مثال آخر على يأس الأطباء من العلاج أو من اكتشاف السبب

الحقيقي للألم أو أنهم قد ينتابهم القلق من أن الأطباء قد اكتشفوا وجود شيء بالغ الخطورة وأنهم لا يريدون إخبارهم بذلك. وقد يفسرون كلام الأطباء على أنه يعني أن المشكلة التي يعانون منها توجد في العقل؛ أي أنهم يتخيلون وجود الألم. وربما تكون هذه الأفكار قد مرت على عقول الكثيرين، وخاصة إذا كان الفرد ممن عانوا من الانتقال من معالج طبي لآخر سعيا وراء الشفاء. ويكون بالتالي قد تلقى العديد من التفسيرات وطرق العلاج المختلفة للألم التي أدت إلى تخفيف الألم لفترات قصيرة. وينبغي أن يطمئن الفرد؛ حيث إنه في حالة إذا اكتشف الأطباء وجود شيء بالغ الخطورة، سيكون العلاج في هذه الحالة حاسما وسريعا.

ومثل جون، قد تتخذ عملية إقناع الفرد وقتا طويلا لإقناعه بأن يمحو من ذهنه الاعتقاد بوجود شخص ما في مكان ما يكون لديه العلاج الدقيق لحالته ولكنه امتنع عن مساعدته، ولقبول أنه عن طريق تعلم مهارة الاسترخاء فقط تأخذ الحياة شكلا جديدا، حيث يمر الفرد مرة أخرى بتجربة الإحساس بأنه أصبح مسيطرا على مجرى حياته.

السيطرة على مجرى الحياة

نشأ معظم الناس وقد ترسخ في أذهانهم الاعتقاد بأن العلاج الطبي عبارة عن عملية يتم خلالها القيام بشيء ما من أجلهم لحل المشكلات التي يتعرضون لها. وقد اعتادوا على شرح الأعراض التي يشعرون بها إلى الطبيب وفي المقابل يتم إعطاؤهم العلاج الذي يؤدي في معظم الوقت إلى نتائج مرضية. وما زال الناس متمسكين بالاعتقاد أنه عندما يرون طبيبا، يقومون

بتسليمه المشكلة التي يعانون منها ويتوقعون أن يتم تحديد نوعها، ومن ثم علاجها. تظهر الصعوبات عندما يعاني الفرد من مشكلة لا تستجيب للعلاج، بالرغم من كل الجهود الفائقة التي قام بها الأطباء. وبالطبع، غالبا ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن بخيبة الأمل والخوف من أنه إذا لم يستطع الطبيب تقديم المساعدة لهم، فلا بد وأن تكون الحالة التي يعانون منها ميئوسا من علاجها. وفي هذه المرحلة، يمكن القول بأن المريض يشعر وكأن الموقف بأكمله قد أصبح خارج نطاق السيطرة. وبدا الألم وكأنه لن يزول أبدا. فلا يعاني الفرد فقط من الألم العضوي ولكن يصاحب هذا الألم مشاعر الاكتئاب والغضب والعزلة، الشيء الذي يدعو إلى الخوف. وتكون نتيجة ذلك أن يضيف الفرد إلى الضغط النفسي الذي أنتجه الألم ضغطا آخر يزيد من مشاعر الخروج عن نطاق السيطرة.

قد تزيد مشكلة الألم المزمن أيضا مما يعمل على زيادة المشكلات النفسية والعضوية التي يعاني منها الفرد. وبالتالي، يتم إنشاء دورة مستمرة من الألم والضغط النفسي والتوتر والخوف والقلق والشعور بالكثير من الألم والكثير من التوتر وهكذا. ومثال ذلك، من الممكن أن يؤدي التوتر الناتج عن عدم القيام بفعاليات الحياة النشطة إلى حدوث مشكلات في الدورة الدموية ناجمة عن انخفاض معدل تدفق الدم. كما يمكن أن يعمل كل من الأدرينالين والهرمونات الأخرى التي تم إطلاقها في مجرى الدم على تقلص حجم الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تدفق الدم بعيدا عن الأطراف. وسيلاحظ الفرد في هذه الحالة حدوث انكماش في العضلات وبرودة في كل من اليدين والقدمين. وربما يكون أيضا قد لاحظ أن مستوى العرق قد تزايد

مما أدى إلى شعوره ببرودة ولزوجة في الجلد. أما بالنسبة إلى مشكلات الهضم، فتظهر بسبب زيادة حموضة المعدة (Stomach acidity) والتي قد تساهم في المقابل في تطور الحالة وتؤدي إلى حدوث قرحة. إن الإجهاد المستمر للأكتاف والرأس وعضلات العنق التي تعرضت للتوتر بسبب الألم يمكن أن يؤدي إلى حدوث نوبات صداع أو آلام في الوجه. يؤدي التوتر إلى زيادة معدل ضربات القلب مما يؤدي إلى شعور الفرد بخفقان أو آلام في الصدر. وقد يلاحظ الفرد أيضا أن معدل تنفسه قد قل وأنه يستنشق الهواء بشكل متقطع، كما يشعر بضيق في عضلات الصدر.

يعتبر عدم الحصول على نوم هنيء مشكلة رئيسية أخرى تواجه الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن. يقول الكثيرون أنهم يمرون بليال مزعجة بسبب الألم، وتكون نتيجة ذلك أن يشعرون بالتعب وبرغبة طاغية في النوم أثناء النهار. وعادة ما تحدث الاضطرابات أثناء النوم كنتيجة للتوتر الذي يصيب الجسم في وقت الذهاب إلى الفراش. يعد الجسم المتوتر والمتعب أرضا خصبة لنمو الألم، والذي يتم تعزيز وجوده عن طريق سيل من الأفكار والتصورات السلبية التي يشكو منها معظم المرضى قائلين أنها تشكل العائق الأكبر في الحصول على نوم هنيء.

إذا كان الفرد يشعر بهذه الأعراض، فلا داعي للعجب من شعوره بأنه لا يستطيع السيطرة على نفسه. ولكن لا تقلق فهناك حل!

تعلم الطريقة الفعالة للاسترخاء

إن تعلم الطريقة الفعالة للاسترخاء من شأنها أن تساعد الفرد بالطريقة ذاتها التي ساعدت بها جون والكثيرين غيره من الذين يعانون من المشكلة نفسها. ويجب أن تشتمل أية استراتيجية فعالة للاسترخاء على أساليب لتنمية أشكال التفكير الإيجابي وأن يعمل على وقف تدفق أشكال التفكير السلبي المدمر الذي تعمل على إنتاج التوتر وبعث القلق. ومن المهم أن تكون لدى الفرد تلك المشاعر التي تنقل رغبته في الحياة. وبالتالي، يعد تعلم الأساليب الجيدة للاسترخاء بهدف استخدامها قبل الخلود إلى النوم وفي أثناء الفترات المزعجة شيئا ضروريا.

لا يعني الاسترخاء أن يقوم الفرد بالتسكع أو الاستلقاء أو النوم أو مشاهدة التليفزيون أو القراءة، وإنما هي مهارة خاصة تكون لدى الجميع في مرحلة الطفولة والتي ينساها معظم الناس في مرحلة الشباب. ولكن يمكن أن يتم إعادة تعلمها إذا اتبع الفرد بعض التعليمات البسيطة التي صممت لإعطائه الفرد الثقة في نفسه ولمساعدته على استعادة سيطرته على مجرى حياته.

إن الاسترخاء عبارة عن العملية التي يتم خلالها علاج التوتر في كل عضلات وأعضاء الجسم. وفي أثناء عملية الاسترخاء العميق، سيتدفق الدم بحرية أكثر في كل أجزاء الجسم وسيتم التخلص من الفضلات بسهولة، مما يؤدي إلى تقليل احتمال حدوث تسمم داخل الجسم. تعمل بعض الأشكال المعينة من الاسترخاء على تقليل معدل ضغط الدم، في حين تعمل كل

أشكال الاسترخاء على تولد مشاعر الهدوء والسعادة. أما الشيء بالغ الأهمية بالنسبة للمرضى الذين يعانون من الألم هو أن المواد الكيميائية (الأندورفين) المسئولة عن إغلاق البوابات أمام الألم، سيتم إنتاجها بكثرة في أثناء فترة الاسترخاء.

من الأفضل أن يكون الدليل الذي يعتمد عليه الفرد في تعلم طرق الاسترخاء هو شخصا خبيرا في تعليم تلك الطرق، ولكن يتعين على الفرد ألا يتراجع إذا لم يستطع الوصول إلى الشخص المتخصص في هذا الشكل من أشكال التعليم. حيث إن طريقة تعلم الاسترخاء ما هي إلا مهارة من الممكن أن يتعلمها الفرد عن طريق قراءة كتاب أو ربما بالاستماع إلى شريط كاسيت عن الاسترخاء.

تبدأ برامج تعليم الاسترخاء بتقديم طرق بدنية مباشرة للحصول على حالة الاسترخاء، وتركز هذه البرامج على أساليب التنفس وعلى مجموعات العضلات المشدودة والمسترخية، حيث يستطيع الفرد في المقابل أن يشعر بالفرق بين الاسترخاء والتوتر. وغالبا ما تكون هذه الطرق كافية للمرضى الذين يعانون من الألم لاسترجاع السيطرة مرة أخرى على الأشياء التي تحدث بداخل أبدانهم. وكنتيجة لذلك، يشعرون بأنهم قد استفادوا من خلال تقليل الألم وزيادة الثقة في استخدام أبدانهم بحرية تامة.

يرى بعض الناس أن الطرق البدنية وحدها ليست كافية لذلك، يشتمل الكتاب على عدد من الطرق التي تدعو الفرد إلى أن يستخدم خياله وأن يقوم باستدعاء تجارب إيجابية يكون قد مر بها في حياته بهدف تنمية مهارات الاسترخاء. وغالبا ما يطلق على

هذه العملية اسم التنويم المغناطيسي الذاتي. على الفرد ألا يجعل هذا المصطلح يبعده عن القيام بهذه العملية مرة أخرى؛ حيث إن هذا المصطلح ما هو إلا اسم يستخدم من قبل أخصائيي العلاج النفسي بهدف وصف شكل معين من أشكال العلاج النفسي. ومن سوء الحظ، يربط أغلب الناس بين مصطلح "تنويم مغناطيسي" وبين ما يرونه في المسرح وعلى شاشة التليفزيون بهدف إسعاد الجمهور. ولكن ما يشاهده الناس على المسرح مختلف كل الاختلاف عن الاستخدام العلاجي لأحد أكثر أشكال العلاج الفعالة والمتاحة. لقد كانت تستخدم طرق العلاج بالتنويم المغناطيسي من قديم الأزل؛ حيث استخدم اليونانيون القدامى شكلا من أشكال التنويم المغناطيسي بهدف الحصول على حالة هادئة من الاسترخاء تسمح للجسم بأن يشفى دون الحاجة إلى تدخل أي شكل آخر من أشكال العلاج.

يؤدي العلاج بالتنويم المغناطيسي وخاصة ممارسة التنويم المغناطيسي الذاتي إلى تمكين الفرد من تطوير وزيادة قدرته على التحكم فيما يحدث بداخل العقل والبدن. وتعتبر زيارة أخصائي العلاج بالتنويم المغناطيسي تجربة ممتعة ومتحضرة؛ حيث تتم مناقشة كل ما يشغل بال المريض بهدف العمل على إراحته. على الفرد أن يقوم بالتفكير في مدى الاستمتاع الذي سيشعر به عندما يتم علاجه بدون العقاقير أو الإبر أو التدخل الجراحي. لذا، يتعين عليه ألا يدع مصطلح "تنويم مغناطيسي" أن يرهبه. وإذا قام الفرد بزيارة أخصائي العلاج بالتنويم المغناطيسي لعلاج مشكلته، وخاصة في حالة إدارة الألم المزمن، سيتعلم طرق التنويم المغناطيسي الذاتي؛ حيث إنه على المدى الطويل سيكون هذا التعليم هو الأكثر إفادة له.

فكل ما على الفرد القيام به هو أن يجرب بنفسه أساليب الاسترخاء المتنوعة التي توصف له حتى يستطيع أن يحدد الأسلوب الأنسب له.

الاستعداد لتعلم الاسترخاء

من الضروري أن يبتعد الفرد عن العائلة والتليفون وأشكال التدخل الأخرى حتى ينعم براحة البال في أثناء عملية التعلم. ومن خلال اتباع برنامج الاسترخاء هذا، سيستفيد الناس الذين يعانون من الألم أو القلق مهما كان السبب ورائهما. ومن المهم أن يجعل الشخص لنفسه فترتين من الاسترخاء أو ثلاث فترات تستغرق كل منها مدة النصف ساعة يوميا حتى يستطيع أن يشعر بالفرق بين التوتر والاسترخاء وأن يصل في النهاية إلى مرحلة يكون فيها قادرا على التحول إلى حالة الاسترخاء بطريقة أوتوماتيكية. وإذا كان هذا شيئا مرغوبا فيه، يتعين على الفرد أن يفكر في الوقت الذي قام بقضائه قبل ذلك وهو مستلقيا دون عمل شيء وهو سجينا داخل الأفكار السلبية والألم لعدة ساعات يوميا. فمن المؤكد أن هذه الطريقة ستكون طريقة أكثر إيجابية لقضاء الوقت.

من الجيد أن يقوم الفرد بجعل شخص ما يقوم بقراءة التعليمات له حتى يستطيع أن يقوم بها أو أن يقوم بتسجيل هذه التعليمات على شريط حتى يمكنه استخدامها في أي وقت من الأوقات ليلا أو نهارا. ينبغي على الفرد أن يتأكد من أنه يؤدي تمرينات الاسترخاء جميعها في حجرة دافئة، ومن أنه يرتدي ملابس مريحة وفضفاضة وجوارب. ومن الممكن أن يغطي الفرد

نفسه ببطانية أو لحاف في أثناء عملية الاسترخاء. حيث من عادة الجسم أن يبرد في أثناء الاسترخاء العميق.

برنامج الاسترخاء

الاستعداد لأداء البرنامج

يعتبر التنفس عاملا أساسيا لأداء جميع مهارات الاسترخاء، حيث يجد الأشخاص الذين يعانون من الألم أو القلق والتوتر صعوبة في التنفس. ويعد التنفس بعمق من أسهل الطرق للتخلص من التوتر الموجود في الجسم. ومن المحتمل أن يكون الفرد قد تعلم في فترة من فترات حياته أن يتنفس بعمق حتى يتسع صدره. ولكن على العكس، إذا قام الفرد بذلك، سيشعر بضيق في العضلات المحيطة بالصدر. ولذا، فهذا الشكل من أشكال التنفس لا يؤدي إلى الشعور بالراحة. ففي الواقع، إذا كان الشخص قادرا على التركيز في طريقة تنفسه في أثناء شعوره بنوبات الألم أو القلق أو إذا تذكر وقتا كان قد شعر فيه بالخوف، سيلاحظ أن الشعور بضيق في التنفس هو السمة المميزة للتنفس في هذه المواقف. إن الأشخاص الذين يعانون من الألم والذين يقومون بالتنفس بهذه الطريقة، في الواقع هم بذلك يزيدون موقفهم سوءا عن طريق التسبب في توتر العضلات وحدوث اضطرابات في إمداد باقي الجسم بالأكسجين. تساعد طريقة التنفس الصحيحة من الحجاب الحاجز على التخلص من التوتر والتقليل من حدة القلق وتزيد من التحكم في الخوف وتمد الفرد بالوسائل التي تساعده على الخروج من هذه الحلقة المفرغة. كما يمكن أداء طريقة التنفس هذه في أي وقت وفي أي مكان وعندما يكون الفرد بمفرده أو في رفقة الآخرين وفي

أثناء قيامه بأداء أي شيء كالمشـي أو الجلوس أو الاستلقاء ـ في الواقع، يستطيع الفرد القيام بها في أثناء أي موقف يشعر فيه بالحاجة إلى تخفيف حدة التوتر والألم.

في بادئ الأمر، قد يشعر المرء بأنه ينجز القليل أو أن هذه التمرينات غير مساعدة له ـ ولكن بالمداومة على القيام بها وجعلها جزءا من الروتين اليومي، سيعمل ذلك على تخفيف الضغط النفسي وتقليل الإحساس بعدم الراحة. وبعد القيام بهذه التمرينات، شعر بعض الناس بحدوث بعض التحسن المفاجئ بسبب زيادة إمدادات الأكسجين والتخلص من التوتر، مما أدى إلى اعتقادهم بأنهم قد وصلوا إلى مرحلة الشفاء. ولكن هذا الاعتقاد يعد اعتقادا خاطئا وعلى درجة كبيرة من الخطورة، حيث إن الفرد يجب أن يقوم بالتمرينات بانتظام وأن يجعلها ضمن أنشطته اليومية العادية ـ تماما مثلما يقوم بغسل أسنانه.

في بداية تعلم طريقة أداء هذه التمرينات، من الأفضل أن يستلقي الفرد على ظهره مع فرد الأرجل أمامه والحرص على التباعد بين القدمين تباعدا مريحا أو مع ثني الركبتين والحفاظ على ثبات ملامسة القدمين للأرض. وللتأكد من صحة التنفس، ينبغي على الفرد أن يضع إحدى اليدين على الصدر واليد الأخرى على الحجاب الحاجز ـ تلك المنطقة التي توجد بأسفل مركز القفص الصدري. ثم يقوم بعملية الاستنشاق بطريقة بطيئة وسهلة من خلال فتحتي الأنف مما يسمح للهواء بالمرور عبر الصدر والوصول إلى المعدة. وعند وصول الهواء إلى المعدة، يتنفس الفرد بعمق، مما يؤدي إلى دفع الحجاب الحاجز لأعلى والسماح لليد الموضوعة عليه بأن ترتفع عن اليد التي فوق الصدر. ويمكث الفرد على هذا الوضع لبرهة ثم يسمح للهواء

بالخروج من الصدر وفتحتي الأنف. وعندها، سيشعر بأن عضلاته قد تخلصت من التوتر. ولذا، يجب على الفرد أن يستمر في التنفس بهذه الطريقة عدة دقائق. وقد يجد الفرد في بادئ الأمر صعوبة في التنفس بهذه الطريقة، ولكنها طريقة تستحق المثابرة، وعندما يشعر الجسم بالراحة من خلال التنفس بهذه الطريقة، سيدرك الفرد ذلك.

النوع الأول من طرق التنفس

إن أحد الأنواع التي يجدها بعض الناس مساعدة في عملية الاسترخاء هو أن يقوم الفرد بالاستلقاء قبل وفي أثناء عملية الزفير، وأن يضع كلتا اليدين على الحجاب الحاجز بطريقة تكون فيها أطراف أصابع كلتا اليدين بالكاد ملامسة لمنطقة الحجاب الحاجز. وعند القيام بعملية الشهيق، قم بدفع الحجاب الحاجز لأعلى، وبالتالي يجب أن تتباعد الأصابع. وفي أثناء عملية الزفير، يعود الحجاب الحاجز إلى وضعه الطبيعي، كما يجب أن تلامسه أصابع اليدين مرة أخرى. يجب أن يتم القيام بهذا التمرين لعدة دقائق. ويتعين على الفرد أن يتعلم أن يقوم بمراقبة طريقة تنفسه باستمرار طوال اليوم. ومن الممكن أن يركز الفرد لبرهة ليقوم بعملية المراقبة تلك في كل الأوقات حتى يكون الفرد مدركا باستمرار جميع التغيرات التي تطرأ عليه، ويقوم بتصحيح طريقة تنفسه. وفي كل مرة يقوم فيها الفرد بممارسة الاسترخاء بهذه الطريقة، سيعمل ذلك على تسهيل القيام بها. ومع تطور مهارة القيام بذلك، يتعين على الفرد أن يمارس هذه الطريقة في أثناء الوقوف أو الجلوس أو القيام بالأعمال المنزلية.

إن الهدف من وراء هذه الطريقة وجميع الطرق الأخرى المذكورة في الكتاب هو التقليل من حدة التوتر الواقع على

العضلات. وبالرغم من أنه في بعض الأوقات قد يعتقد الفرد بأنه يشعر بالراحة، فإنه من الممكن أن تكون العضلات ما زالت متوترة. ومن المهم أن يكون الفرد على وعي بالأوقات التي يشعر فيها بالتوتر والأوقات التي يشعر فيها بالاسترخاء، وأن يكون قادرا على تحديد أية زيادات في حدة التوتر في فترة مبكرة، حيث بذلك يكون قادرا على منع التوتر الواقع على العضلات من التطور للأسوأ.

النوع الثاني من طرق التنفس

أجد والكثيرون غيري أن هذا النوع من التنفس بالتحديد مفيد؛ حيث إنه يساعد على زيادة الوعي بأهمية التنفس بعمق بهدف جعل التنفس أعمق والتعجيل بتخفيف آلام الظهر. بعد وضع وسادة أو مسند على الأرض، يقوم الفرد بالاستلقاء مع جعل الوجه في اتجاه الأرض، وجعل الوسادة تحت الحجاب الحاجز، مع وضع الرأس على أحد جانبي الوجه. هذا، على أن يتم وضع الذراعين بمحاذاة جانبي الجسم بطريقة مريحة. وفي أثناء عملية الشهيق، يجب أن يشعر الفرد بضغط البطن على الوسادة. أما في أثناء عملية الزفير البطيئة، يجب أن يشعر الفرد بحدوث استرخاء في عضلات البطن. ويمكث الفرد على هذا الوضع لبضع دقائق. يجد بعض الناس أن هذه الطريقة مريحة جدا، حيث إنها تساعدهم في الحصول على نوم هنيء ــ وإن كان هذا لا يشكل قدرا كبيرا من الأهمية، حيث إن الهدف الرئيسي من هذا التمرين هو أن يصبح الفرد واعيا بتحركات الحجاب الحاجز. وبعد أن يشعر الفرد بالراحة مع أداء تمرينات التنفس العميق تلك، يمكنه أن ينتقل إلى اتباع أسلوب آخر يدعى "الاسترخاء العضلي التدريجي"، والذي تم تطويره في حقبة الثلاثينات من

القرن الماضي على يد عالم يدعى جاكوبسون. لقد تم تصميم هذا الأسلوب بهدف علاج التوتر العضلي من خلال تقليص مجموعات العضلات المتنوعة الموجودة في الجسم، ومن ثم التخلص من التوتر ببطء. ويعد هذا الأسلوب فعالا، حيث يعمل على إمداد الفرد بمعلومات حول معنى توتر العضلات، ويساعده على أن يصبح مدركا لمدى الاختلاف الكبير بين توتر العضلات واسترخائها. يقضي معظم الناس فترة النهار في حالة من التوتر من خلال إطباق الأسنان والأصابع أو شد عضلات الأكتاف ولا يكونون على وعي بذلك إلا أثناء وقت النوم عندما يؤدي ذلك إلى الشعور بالصداع أو بآلام في العنق والأكتاف. إن عدم الوعي بوجود توتر في العضلات يمكن أن يؤدي إلى ضعف العضلات وانخفاض معدل الدورة الدموية وحالات من الشد العضلي وتيبس العضلات وتفاقم لمشكلة الألم، حيث إن التوتر العضلي وحده هو القادر على جعلها أكثر عرضة للإصابة بالتشنجات. وإذا شعر الفرد بالألم في أية منطقة في الجسم، عليه أن يتجنب تعرض هذه المنطقة أو العضلات المحيطة بها إلى التوتر المفرط. ويجب أن تتم ممارسة هذا التمرين ببطء في بادئ الأمر وألا يعمل الفرد على إجهاد نفسه، حيث قد يشعر ببعض حالات الشد العضلي، ولكنها سرعان ما ستزول عندما يتم التخلص من التوتر.

تمارين الاسترخاء العضلي التدريجي

التمرين الأول

قم بالجلوس على مقعد باستقامة أو قم بالاستلقاء على ظهرك على الأرض. ثم لاحظ طريقة التنفس التي تتبعها لمدة دقيقة أو اثنتين، مع الشعور بتدفق الهواء داخل الحجاب الحاجز والسماح لإيقاع التنفس أن يكون سهلا ومريحا. وإذا شعرت

بصعوبة في التنفس في هذه المرحلة، فمن المحتمل أن يكون ذلك ناتجا عن محاولتك القيام بذلك بشكل مكثف. وعندما تشعر بأن مستوى التنفس أصبح ثابتا ومريحا، عليك أن تركز على الذراعين. قم برفعهما رفعا خفيفا، ثم قم بفردهما وأحكم إطباق أصابعك بقوة قدر المستطاع. الآن، عليك أن تستمر على هذا الوضع، ثم قم بعملية الشهيق وقم بالعد من واحد إلى خمسة ببطء. ثم بعد ذلك، تخلص من التوتر، وفي أثناء القيام بعملية الزفير، قم بإنزال اليدين لوضعهما الطبيعي وبطريقة مريحة. اشعر باسترخاء العضلات وبزيادة تدفق الدم في اليدين والأصابع. ولاحظ الفرق بين العضلات وهي متوترة والعضلات وهي في حالة استرخاء.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

التمرين الثاني

خذ نفسا عميقا واحتجزه بالداخل. الآن، ارفع الأكتاف في اتجاه الأذن وفي الوقت نفسه، اخفض الرأس في اتجاه الأكتاف. احجز النفس واستمر على هذا الوضع مدة العد من واحد وحتى خمسة. ثم بعد ذلك، قم بإخراج النفس وتخلص من التوتر مع السماح للأكتاف بالاسترخاء.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

التمرين الثالث

خذ نفسا عميقا إلى الصدر، واحتجزه مدة العد من واحد إلى خمسة في أثناء شد العضلات الموجودة في منطقة الصدر. بعد

ذلك، يتم إخراج النفس والتخلص من التوتر، سامحا لجميع العضلات بالاسترخاء التام.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

الآن، قم بقضاء عدة دقائق في استعادة طريقة التنفس من الحجاب الحاجز، ثم بعد ذلك انتقل إلى أداء التمرين التالي عندما تشعر بالارتياح.

التمرين الرابع

إذا كنت في وضع الاستلقاء، عليك أن تقوم بثني الركبتين بعض الشيء. ثم قم بشد العضلات الموجودة في منطقة البطن والحوض. وبعد ذلك، قم بعملية الشهيق مع حجز النفس والاستمرار على هذا الوضع مدة العد من واحد وحتى خمسة، ثم بعد ذلك قم بإخراج النفس وتخلص من التوتر.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

تعتبر هذه المرحلة جيدة للتوقف لبرهة وملاحظة ما يحدث في الجسم. وعندها، ستشعر بزيادة تدفق الدم وربما تشعر بزيادة الدفء حول العنق واليدين والذارعين. ويعد هذا هو الوقت الأنسب للتفكير في طريقة تنفسك. فإذا شعرت بصعوبة في التنفس، عليك أن تتأكد من أنك لا تقوم بحبس النفس أثناء مرحلة الاسترخاء في التمرين. وفي حالة حدوث ذلك، يتعين عليك ترك بعض الوقت بين كل مرحلة وأخرى، بهدف استعادة طريقة التنفس الطبيعية من الحجاب الحاجز.

التمرين الخامس

قم بشد عضلات الأرداف بقدر الإمكان، ثم خذ نفسا عميقا، ثم احجز النفس واستمر على هذا الوضع مدة العد من واحد وحتى خمسة. وبعد ذلك، تخلص من التوتر وقم بإخراج النفس، سامحا للعضلات بالاسترخاء التام.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

التمرين السادس

قم بشد عضلات الفخذين قدر المستطاع. خذ نفسا عميقا، ثم احجز النفس واستمر على هذا الوضع مدة العد من واحد وحتى خمسة. وبعد ذلك، تخلص من التوتر وقم بإخراج النفس، سامحا للعضلات بالاسترخاء التام.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

التمرين السابع

مع ضم القدمين معا وفرد الرجلين إلى الأمام، قم بشد عضلات القدم والساق من خلال توجيه أصابع القدم بعيدا عن الجسم قدر المستطاع. خذ نفسا عميقا، ثم احجز النفس واستمر على هذا الوضع مدة العد من واحد وحتى خمسة. الآن، تخلص من التوتر وقم بإخراج النفس، سامحا للعضلات بالاسترخاء التام. ولتكملة هذا التمرين، قم بفرد الرجلين مرة أخرى أمامك، مع شد عضلات القدم والساق من خلال توجيه أصابع القدم باتجاه الجسم قدر الإمكان. وبعد ذلك، خذ نفسا عميقا، واحجز النفس واستمر على هذا الوضع مدة العد من واحد وحتى

خمسة. الآن، تخلص من التوتر وقم بإخراج النفس، سامحا للعضلات بالاسترخاء التام.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

الآن، قم بالتنفس بعمق وانعم بالراحة في هدوء، واشعر بالاسترخاء التام في جميع أجزاء الجسم.

التمرين الثامن

يعتبر هذا التمرين الأخير جيدا وبشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من آلام الرأس والوجه والعنق، وذلك لأن الشعور بالتوتر يؤدي إلى زيادة المشكلة سوءا.

لا يجب أن تشعر بالخجل بسبب القيام بهذا التمرين، ولكن يجب أن تستمتع بأدائه. وإذا شعرت برغبة في الضحك، فلتفعل ذلك، حيث إن الضحك يساعد على التقليل من حدة التوتر بطريقة لا يضاهيه فيها أي تمرين آخر.

ابدأ التمرين من خلال شد عضلات كل من الفك والعنق. ثم افتح الفم قليلا وفي الوقت نفسه، أخرج اللسان كلية، وأغمض العينين، وخذ نفسا عميقا، واستمر على هذا الوضع، ثم عد من واحد وحتى خمسة، ثم قم بعد ذلك بالتخلص من التوتر وإخراج النفس، والاسترخاء التام.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

الآن، افتح عينيك باتساع وانظر لأعلى، وقم بفتح الفم باتساع أيضا لتسمح للفك بالهبوط. ثم خذ نفسا عميقا، امكث على هذا الوضع مدة العد من واحد وحتى خمسة. ثم بعد ذلك، قم بإخراج النفس وإغلاق الفم والعينين والاسترخاء.

امكث على هذا الوضع من الاسترخاء، وإذا رغبت في الاستمرار في خوض المرحلة التالية من تعلم الاستجابة للاسترخاء، فلتستمر.

يمكن أن تجعل هذا الشكل البدني من الاسترخاء جزءًا من الروتين اليومي الخاص بك. فهذا من شأنه أن يساعدك على الحفاظ على أن تظل قويًا من الناحية البدنية وتشعر بالاسترخاء وأن يعطيك إحساسًا بالدفء يمكن أن يستمر معك لأغلب فترات اليوم.

تعليمات عن الاسترخاء

والآن، وبعد أن بدأ الفرد في أن يكون مدركًا للاختلاف بين التوتر والاسترخاء، وبدأ يشعر بالتغيرات التي تحدث في الجسم، حيث بدأ الدم يتدفق بحرية في جميع أجزاء الجسم، سيتعلم بطريقة غير واعية (إذا لم يكن قد أصبح واعيًا بالفعل) أنه يستطيع في الواقع أن يتجاهل الألم الذي يشعر به. والآن، حان الوقت لكي يعمل الفرد بناءًا على هذه التجربة، وأن يبدأ في تعلم أنه يمكنه أن يخلق المشاعر الجيدة نفسها من خلال استخدام العمليات الفكرية فقط.

ولهذا، وبهدف قراءة أو تسجيل هذه التعليمات الخاصة بأساليب الاسترخاء بطريقة أكثر إفادة، تمت الإشارة إلى الوقفات من خلال عدد من الثواني موضح بين قوسين. ومن المهم أن يكون الفرد الذي يقوم بالقراءة أو التسجيل على قدر كبير من الاسترخاء في أثناء قيامه بذلك.

الآن، اجلس على مقعد باستقامة أو إذا كنت تفضل الاستلقاء، فيمكنك أن تستلقي على الأرض، مع إغلاق عينيك. قم بالتنفس بعمق (٩ ثوان) وتذكر (٢ ثانية) أنه لا داعي للعجلة على الإطلاق عند أداء هذه التمرينات. (توقف لمدة ثلاثين ثانية، للسماح بتكوين الطريقة الصحيحة للتنفس.)

لا يجب أن تتسبب الضوضاء الموجودة داخل أو خارج الحجرة في تشتيتك (٤ ثوان) عليك فقط أن تكون واعيًا بوجودها لبرهة (٦ ثوان) وبعد ذلك، قم بتجاهلها (٧ ثوان) فهي غير مهمة (٥ ثوان)

من المهم أن يتم تجريد العقل من أي وجود للأفكار التي تؤدي إلى القلق في أثناء القيام بأداء هذا التمرين (٢ ثانية) ولكن في حالة ما إذا حدث ذلك، يتعين عليك ألا تشغل بالك بها وأن تجعلها تمر على العقل مرور الكرام دون الاهتمام بالتفكير فيها (٥ ثوان) ويجد بعض الناس أن من المساعد في هذه المرحلة أن يقوم الفرد بنطق كلمة ما للمساعدة على تكوين عملية الاسترخاء بشكل أسرع واستبعاد الأصوات والأفكار التي يمكن أن تتدخل (٦ ثوان) فمن الصعب أن تمنع جميع الأفكار من التدخل (٤ ثوان) وبالتالي، فمن المساعد أن تنطق بكلمة مثل "هادئ" أو نطق اسم لون والذي يكون له دلالة تساعد على الشعور بالاسترخاء مثل "أبيض" (٦ ثوان).

فكر في الكلمة في كل مرة تقوم فيها بعملية الزفير (٤ ثوان) تنفس ببطء (٥ ثوان) حاول أن تجعل عملية الزفير أطول من عملية الشهيق (٥ ثوان) وبعد ذلك، قم بإنشاء معدل السرعة (٤ ثوان) التدريجية (٣ ثانية) والمنتظمة الخاصة بك (٢ ثانية) مع تذكر أن هذا هو الوقت الخاص بك (٣ ثوان) للاستمتاع.

ومع تعمق عملية الاسترخاء، كن واعيًا بما يتغير في (٣ ثوان) ذراعيك (٣ ثوان) ويديك (٣ ثوان) وأصابعك. وحاول أن تتخلص ذهنيًا من وجود أي توتر بهم (٥ ثوان) ولا عليك القيام بعمل أي شيء (٤ ثوان) فقط عليك بالتفكير في أي شكل من أشكال التوتر يكون قد تم التخلص منه من هذا الجزء من الجسم (٥ ثوان) وعليك أن تكون على وعي بالأحاسيس الموجودة في كل من اليدين والذراعين والتي نتجت عن القيام بذلك (٤ ثوان) حيث يشعر بعض الأشخاص بثقل في اليدين أو الذراعين (٤ ثوان) والبعض يشعر بإحساس بالوخز (٤ ثوان) والبعض الآخر يشعر بالدفء الناتج عن الاسترخاء العميق (٦ ثوان) ثم استمتع بهذا الإحساس لعدة لحظات مع الاستمرار في التنفس ببطء (٤ ثوان) وبانتظام (٣ ثوان).

والآن، انتقل إلى الأكتاف والمنطقة الخلفية من العنق (٢ ثانية) وتخلص من جميع التوتر الموجود في هذه المنطقة (٧ ثوان).

والآن، انتقل إلى الرأس، وخاصة المنطقة التي تقع حول العينين (٤ ثوان) فمن المهم أن يتم التخلص من التوتر الموجود في هذه المنطقة (٥ ثوان) وعضلات الوجه (٥ ثوان) تخلص من التوتر الموجود فيها (٧ ثوان).

كن على وعي بجميع التوتر الموجود حول منطقة الفك (٥ ثوان) فإذا كانت الأسنان مطبقة بإحكام (٤ ثوان) فقط عليك أن تباعد بينهم بعض الشيء (٥ ثوان) قم بوضع اللسان برفق خلف الأسنان السفلية (٥ ثوان).

الآن، عليك أن تنتبه إلى عضلات الصدر (٥ ثوان) وتخلص من التوتر الموجود فيها (٥ ثوان) وعضلات المعدة (٦ ثوان) والحوض (٤ ثوان) والمنطقة السفلية من الظهر (٨ ثوان) تخلص من جميع

التوتر الواقع على هذه المنطقة (٦ ثوان) فلتنعم بمشاعر الاسترخاء العميق الموجودة في هذا الجزء من الجسم (٦ ثوان) واستمتع بها (١٠ ثوان).

والآن، انتقل إلى منطقة الأرداف (٣ ثوان) والأفخاذ (٤ ثوان) حيث إن هذه المناطق يمكن أن يكون فيها التوتر بدرجة عالية سواء أكنت جالسًا أم واقفًا (٥ ثوان) فعليك أن تتخلص من جميع التوتر الموجود في هذه المناطق (١٠ ثوان).

الآن، الرجل (٣ ثوان) والكاحل (٥ ثوان) والقدم (٣ ثوان) وأصابع القدم (٣ ثوان) تخلص من كل التوتر المتبقي في الجسم (٥ ثوان) تخيل أنه يخرج من جسمك من أطراف أصابع القدم (٦ ثوان).

وفي حالة إذا كنت ترغب في جعل برنامج الاسترخاء هذا مقدمة للنوم، فلتقم بإدراج الكلمات التالية في هذه المواضع:

ومع الاستمرار في التنفس بعمق (٥ ثوان)، عليك أن تنال قسطًا من النوم الهنيء (٤ ثوان) نومًا تستيقظ بعده شاعرًا بالانتعاش (٥ ثوان) والهدوء (٤ ثوان) ومشاعر التفاؤل باليوم الجديد (٣ ثوان).

وبعد ذلك، عليك بالاستلقاء لمدة دقيقتين أو ثلاث، واستمتع بالاسترخاء العميق (٩ ثوان).

(قم بتحديد بضع دقائق لإنهاء التمرين).

والآن، وقد أصبحت ملمًا بكل ما يتعلق بجسمك (٨ ثوان) جسم يشعر بالاسترخاء (٥ ثوان) حرك أصابع كل من القدم واليد ببطء (٥ ثوان) للسماح للإحساس بالاسترخاء بأن يعود إلى اليد والقدم (٥ ثوان) ومع الاحتفاظ بالشعور بالاسترخاء، قم بفتح العينين. وعليك ألا تتعجل بالنهوض.

قد لا يشعر الفرد بوجود اختلاف كبير في بادئ الأمر، ولكن من المهم أن يقوم بأداء هذه العملية على الأقل مرة واحدة يوميًا حتى يتمكن كل من العقل والجسم من الاعتياد على الاسترخاء العميق. وقبل كل شيء، يجب على الفرد ألا يخاف من الفشل. ففي بعض الأحيان، قد يجد أن العملية بأكملها سهلة ومريحة. وفي أحيان أخرى، قد يجد صعوبة في الحصول على الإحساس بالاسترخاء، مما يعني أن هذا الأمر شيء طبيعي. لذا، على الفرد ألا يكف عن القيام بهذه العملية! وبما أن الإنسان يتقن فعل ذلك بمرور الوقت، سيجد أن القيام بالتنفس من الحجاب الحاجز واستخدام الكلمة التي اختارها تعد أشياءً كافية للحصول على مستوى أعمق من الاسترخاء في جميع أنحاء الجسم. وهذا ما يسعى الفرد إلى تحقيقه.

إذا كنت لا تزال تشك في إمكانية قيامك بإحداث تغييرات مفيدة في جسمك وفي أحاسيسك، فما عليك سوى أن تقوم بغلق عينيك للحظة، وقم بالتنفس من الحجاب الحاجز، ببطء (٤ ثوان) وبسهولة (٤ ثوان) واسترجع ذكرى قضاء وقت جيد وممتع، ربما اللحظة التي شعرت فيها بالفخر، تذكر يومًا كانت فيه الأشياء تسير في مسارها الصحيح وشعرت أنك تمر بأفضل أوقات حياتك. كل شخص يمر بهذه اللحظة. ثم قم بتخيل هذه اللحظة (٤ ثوان) شاهدها (٤ ثوان) اشعر بها (٤ ثوان) اسمعها (٥ ثوان) وربما حتى استنشقها – ولكن قبل كل شيء، استمتع بها. ثم عليك بملاحظة مشاعرك الداخلية.

ومن باب المقارنة، قم بإغلاق عينيك، وتنفس بعمق من الحجاب الحاجز، وفكر في لحظة الإحساس بالألم والضيق. ثم عليك بملاحظة شعورك (٣ ثوان) ثم قم بعد ذلك بالانتقال بسرعة كبيرة قدر المستطاع إلى التفكير في اللحظة السعيدة

التي كنت تفكر فيها من قبل، واستمتع بها كلية مرة أخرى. مرة أخرى، قم بملاحظة شعورك ـ وتذكر المشاعر الجيدة ـــ وخاصة التغيرات التي حدثت في جسمك.

وإذا رغبت عند هذه المرحلة أن تستمر في القيام بذلك وأنت مغمض العينين، فلتفعل ذلك للاستمتاع بهذه اللحظة، وقد تظل على هذه الحالة المريحة من الاسترخاء لبضع دقائق.

لقد استخدمت هذا التمرين سابق الذكر بطريقة متكررة في أثناء عملي مع مجموعات من الناس لمساعدتهم على أن يصبحوا ملمين بمدى قوة عقولهم في القيام بالتغييرات بل وإظهار طريقة أخرى للاسترخاء بعمق. ولقد وجد كل الأعضاء، بدون استثناء أن هذا التمرين على وجه خاص مفيد ومنعش.

جهاز التغذية الرجعية الحيوية

إذا ذهب الفرد إلى المستشفى لتلقي العلاج، قد يتعرف على جهاز التغذية الرجعية الحيوية[١] (Biofeedback machine). وتستخدم هذه الآلة لتدريب الأشخاص على تخفيف التوتر الموجود في أجزاء مختلفة من الجسم. وتستخدم الأقطاب الكهربائية لربط أجزاء الجسم المختلفة بالجهاز بهدف إعطاء التقارير عن مدى توتر أو استرخاء العضلات وعن مدى برودة اليدين وعن كمية العرق التي يفرزها الجسم وعن مدى سرعة ضربات القلب، مع الإمداد بالقياسات التي تشير إلى درجة

(١) جهاز يستخدم لتقديم المعلومات عن أحد وظائف الجسم مثل معدل ضربات القلب أو ضغط الدم بهدف التحكم في هذه الوظيفة، كما يمكن أن يستخدم في علاج بعض الحالات مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي.

الاسترخاء. فقد يتم ذلك من خلال أن يُطلب من الفرد الجلوس وملاحظة أحد الأشياء أو الاستماع إلى نغمة وذلك في أثناء ممارسة طرق مختلفة من الاسترخاء. فمن الواضح أن هذه الأجهزة باهظة الثمن حتى يستطيع الفرد شراءها واستخدامها داخل المنزل، ولكنها قيمة في قياس حدة التوتر وفي إظهار الجزء الذي يلعبه الفرد في إحداث تغييرات في جسمه. ويجد بعض الناس أن هذه الطريقة تعتبر أكثر الطرق قبولاً لتعلم التحكم فضلاً عن الطرق الأخرى التي تمت الإشارة إليها من قبل. ومن حسن الحظ، يمكن شراء جهاز التغذية الرجعية الحيوية الفعالة وبسيطة الاستعمال بهدف الاستخدام المنزلي بسعر معقول من أحد مراكز بيع الأجهزة الكهربائية. وتعمل هذه الآلة بمنتهى السهولة من خلال إلحاق ضمادات بأطراف إصبعين من اليد بهدف قياس كمية العرق التي يتم إفرازها على سطح الجلد. حيث إنه كلما كان الفرد متوترًا، أدى ذلك إلى زيادة إفراز العرق. وبوضوح، يشير الصوت العالي إلى الدرجة العالية من التوتر الموجود داخل الجسم. فعندما يصبح الفرد أكثر استرخاءً، تنخفض حدة الصوت، ويكون من الممكن أن يحقق الفرد حالة من الاسترخاء العميق تعمل على وقف الصوت تمامًا. وعند استخدام هذا الجهاز، سيكون من المفيد أن يقوم الفرد بتجربته من خلال إحداث بعض التوتر في مجموعة أو أكثر من العضلات بالتعاقب، ثم يقوم بعد ذلك بملاحظة التغييرات التي تحدث. وقد قام عدد من المرضى الذين عملت معهم بإجراء هذه التجربة عن طريق التفكير في الأشياء التي تسبب لهم الشعور بالضيق أو التوتر، وبالتالي تعرفوا بسرعة كبيرة على مدى حساسية الجهاز لهذه الأفكار التي تتسبب في حدوث تغييرات في الجسم. فالجهاز ما هو إلا

مجرد آلة قياس لا تقوم بعمل أي شيء للجسم سوى تسجيل المعلومات ثم القيام بعمل تقارير بشأنها للفرد.

دور الذاكرة والتخيل في زيادة الإحساس بالراحة

إذا كان الفرد يعاني من الألم لفترة طويلة، فقد يشعر وكأنه لا وجود للأشياء السارة في حياته، ولكن ليس هذا ما يحدث! حيث إن نسبة حوالي ٩٠ في المائة من حياة الفرد كانت الأشياء تحدث فيها بشكل جيد، إلا أن المشكلة التي يعاني منها تلقي بظلالها على كافة الأشياء السارة التي تحدث له. فعلى مدار حياته، قام الفرد بمواجهة وحل الكثير من المشكلات، وبالتالي فقد تعلم الكثير. وخاض أيضًا الكثير من التجارب السعيدة. والعجيب أن الذكريات المرتبطة بهذه التجارب تظل مع الفرد، ولكن بسبب الصعوبات الحالية التي يواجهها، يتم دفع هذه التجارب بقوة لتكمن بداخله. وخلال عملية الاسترخاء، يمكن أن يتواصل الفرد مع الجوانب الإيجابية من حياته، ويقوم باستدعاء جميع الأحداث والمشاعر الجيدة المرتبطة بهذه التجارب بالتفصيل. فهي أشبه بالنظر في ألبوم للصور، حيث تقوم كل صورة بتحفيز العقل على إنتاج كم كبير من الذكريات التي يعتقد الفرد أنها قد أصبحت طي النسيان. وفي مرحلة الاسترخاء العميق، وبعد أن يتم تحفيز هذه الذكريات، يبدأ الفرد في الإحساس بالشعور ذاته الذي شعر به أثناء حدوثها للمرة الأولى. ولا يؤثر العائد الذي يعود على الفرد من جراء هذه المشاعر الإيجابية على العقل تأثيرًا فعالاً فحسب، حيث يساعد الفرد على الإحساس بأنه في حالة أفضل، بل يعمل أيضًا في الوقت نفسه على إحداث تغييرات فسيولوجية مما يؤدي إلى تحفيز الجسم على العمل بطريقة أكثر فاعلية على وجه العموم.

وبالتالي، يزيد معدل تدفق الدم ومعدل إنتاج الأندورفين، ويتم التخلص من الفضلات بشكل أسهل.

وقد يكون الفرد قد سمع أو قرأ عن "التصور والتخيل"؛ اللذين يعنيان في واقع الأمر استخدام الفرد لقدرته على التخيل بهدف تقليل التأثيرات الناتجة عن المرض وعن الإحساس بالضيق. فتعتبر قدرة الفرد على التخيل على قدر كبير من الأهمية وإذا تم استخدامها بشكل صحيح، ستعمل على تحفيز الجسم للقيام بعلاج نفسه وتخفيف حدة الألم. ومن الممكن أن يتعلم الفرد كيفية استخدام قدرته على التخيل من أجل مصلحته الخاصة، بجانب أن أغلب الناس سيتمكنون في القريب العاجل من تنمية هذه المهارة. ومرة أخرى، فمن المجدي أن تكون التعليمات التي يتبعها الفرد مقروءة أو مسجلة له في أثناء عملية التعلم.

فليجرب الفرد القيام بالآتي:

اجلس في وضع مستقيم على مقعد، وإذا كان من الضروري، فيمكن أن تجلس وكل من ظهرك وعنقك ورأسك قد تم إسنادهم بوسائد. وإذا رغبت في الاستلقاء، فلتقم بذلك. فيرجع الأمر لك في اختيار الوضع الذي يحقق لك مزيدًا من الراحة. ويتعين عليك أن تتأكد من أنك تشعر بالدفء، وأنك في طريقك للوصول إلى حالة الاسترخاء، تمامًا كما فعلت في أثناء عملية الاسترخاء التي تمت عن طريق عمليات الفكر فقط (كما تم توضيحه من قبل) ثم استمر على النحو التالي:

والآن، وقد تم الحصول على حالة الاسترخاء، وتم التخلص من جميع التوتر الواقع على الجسم، عليك أن تتذكر وقتًا تكون قد شعرت فيه بدفء أشعة الشمس على ظهرك. تذكر وقتًا ـ ربما

يكون قد حدث منذ سنوات عدة أو يكون قد حدث مؤخرًا ـ تكون قد مررت فيه بتجربة (تجربة سارة؛ مريحة)، أو من الجائز أن يكون هذا الوقت هو الوقت الذي قمت بالاستمتاع بدفء الشمس في صحبة الآخرين. وقد يكون هذا الوقت هو وقت قمت فيه بالاستمتاع بقضاء إجازة، فقم باستدعاء مشاهد منه والأصوات والروائح التي حدثت فيه. تذكر الأشياء التي عملت على إضحاكك. وتذكر (٤ ثوان) مدى تحركك بحرية (٧ ثوان) ومدى السعادة التي شعرت بها (١٥ ثانية) اشعر بالدفء والراحة وهما ينتشران في جميع أجزاء جسمك. الآن، عليك تخيل الشمس وهي تتحرك لتلقي بأشعتها على هذا الجزء الخاص من جسمك والذي يتسبب في شعورك بالإجهاد (٦ ثوان) اشعر بالدفء في هذه المنطقة (٥ ثوان) والطريقة التي يعمل بها الشعور بالدفء على تغيير هذا الإحساس بالإجهاد الموجود في هذه المنطقة. تخيل أن دفء الشمس يمكن أن يظل في هذه المنطقة، باعثًا مشاعر الراحة والهدوء (٥ ثوان) مع العلم أنه عند انتهاء هذا التمرين، ستظل هذه المشاعر السارة معك (٤ ثوان) وستكون قادرًا على الرجوع لهذه الحالة السارة وقتما تشاء (٥ ثوان).

الآن، تستطيع أن تنال قسطًا من الراحة لبضع دقائق للاستمتاع بهذه التجربة (٥ ثوان) (يجب أن تحصل على دقيقتين أو ثلاث لإنهاء هذه التجربة قبل الاستمرار في أداء باقي التمرين.)

والآن، وقد أصبحت ملمًا بشكل تدريجي بكل ما له علاقة بجسمك، وأصبحت متيقنًا من أنك عندما تقوم بقضاء وقت سعيد، سيكون في إمكانك أن تحافظ على استمرار المشاعر الجيدة التي عايشتها، وأن تشعر بالانتعاش، ابدأ في تحريك أصابع يديك واشعر تدريجيًا باليقظة التامة.

وبالإضافة إلى استخدام الذاكرة لتحفيز القدرة على التخيل، يستطيع الفرد أن يقوم باختيار أي شيء يحبه لتجسيد الألم الذي يعاني منه. فيمكن أن يكون هذا الشيء شكلاً أو حجمًا أو لونًا أو كلمة أو حيوانًا أو طائرًا. فالمبدأ واحد وهو اكتشاف وسيلة لتغيير الرمز الذي قام الفرد باختياره لتمثيل الألم الذي يشعر به بشيء يكون أكثر قبولاً وأكثر متعة، فعلى سبيل المثال، تغيير لون غامق بآخر فاتح أو تغيير الغراب بطائر عصفور الجنة!

اكتشاف العلاقة التي تربط بين الألم ومركز حدوثه في المخ

تتضمن إحدى الطرق الأخرى لاستخدام القدرة على التخيل دخول مرحلة الاسترخاء العميق، من خلال التنفس بعمق بجانب استخدام إحدى الطرق التي تم توضيحها من قبل ومن ثم اتباع هذه التعليمات:

قد تكون واعيًا (٦ ثوان) بأنه قد تم التحكم أو مراقبة كل شيء يحدث بداخل جسمك من خلال جزء ما في المخ. حيث إن المخ هو الذي يقوم باستقبال الإشارات التي ترسلها له جميع أجزاء الجسم (٤ ثوان) والتي يكون بعضها سارًا (٤ ثوان) وبعضها قد لا يكون على القدر نفسه من السرور (٢ ثانية) والبعض الآخر قد يكون مخيفًا (٤ ثوان) وعندما تكون أكثر مهارة في أداء عمليات الاسترخاء (٤ ثوان). وتكون قد بدأت في تعلم (٤ ثوان) أنك نفسك (٤ ثوان) قد أصبحت قادرًا على التحكم في العمليات التي كنت تعتقد من قبل أنها يصعب السيطرة عليها (٤ ثوان) فالآن هو الوقت المناسب لاتخاذ خطوة أخرى في تعلم (٤ ثوان) كيفية تغيير (٢ ثانية) الألم الذي تشعر به (٨ ثوان).

وفي أثناء التعمق في مرحلة الاسترخاء (٦ ثوان) تخيل أن لديك قدرة خاصة للتجول بداخل العقل (٤ ثوان) واكتشاف ما

يحدث بداخله فقط عليك أن تتخيل (٢ ثانية) أنك قد تستطيع اكتشاف هذا الجزء من المخ المرتبط بالجزء الخاص من الجسم المتسبب في حدوث القلق الذي تشعر به (٣ ثوان) ثم قم بالنظر حولك لترى إذا كان في مقدورك أن تجد المفتاح الذي يربط ذلك جميعًا معًا (٣ ثوان) فقد يكون على لوحة تحكم، أو ربما يكون مطبوعًا (٤ ثوان) وقبل الوصول إلى المفتاح والضغط عليه، قم بالتفكير لبرهة في "إذا ما كان هذا المفتاح سيقوم (٥ ثوان) بخفض الصوت (٣ ثوان) أو ربما يعمل على (٤ ثوان) تغيير (٣ ثوان) الإحساس البغيض (٢ ثانية) بآخر سار (٢ ثانية) شعور ممتع (٤ ثوان) أو ربما يقوم هذا المفتاح (٣ ثوان) بالقضاء على الإحساس بالألم كلية". والآن، عليك أن تصل للمفتاح وتضغط عليه.

وبعد ذلك، استمتع بتجربة الاسترخاء العميق التي تصاحبها مشاعر السعادة والراحة الناتجة عن علمك بأنك لديك القدرة على اكتشاف الوسيلة التي تساعدك على إحداث تغييرات إيجابية. والآن (٢ ثانية) انعم بنيل قسط جيد من الراحة لبضع دقائق. (عليك أن تنتظر لمدة دقيقتين أو ثلاث قبل الاستمرار في أداء باقي التمرين.)

أما الآن، ومع استمرار شعورك بالراحة، وبعد أن أصبحت واعيًا بمكانك، وملمًا بكل ما يحدث في جسدك، قم بتحريك أصابع كل من اليد والقدم، وعندما تكون مستعدًا ومتيقظًا، قم بفتح عينيك وكن متيقظًا تمامًا.

في أثناء عملي مع مجموعة من المرضى منذ سنتين، استخدمت هذه الطريقة. فحين طُلب من جين البالغة من العمر ١٩ عامًا والتي كانت تعاني من التهابات حادة في العمود الفقري، أن تستخدم هذه الطريقة وتقوم باكتشاف العلاقة التي

تربط بين الألم الذي تشعر به وبين الجزء الموجود في المخ المتسبب في حدوث هذا الألم، انفجرت فجأة في الضحك. ولكن على الرغم من ذلك، فعندما قامت بتجربة هذه الطريقة، وجدت أنها حققت نجاحًا بالفعل، فكانت غالبًا ما تستخدم وقت الاسترخاء في تنشيط قدرتها على اكتشاف هذه العلاقة.

يختلف استخدام طريقة التخيل من شخص لآخر، ومن جراء تجربتي الشخصية، لم أجد أن طريقة اكتشاف العلاقة تعمل بشكل فعال أثناء الاسترخاء واستخدام طريقة التصور. وإنما أفضل العمل من خلال استخدام الألوان وتغييرها من القاتم إلى الفاتح. فقد يجد المريض أن هذه الطريقة تساعده على اكتشاف الطريقة الأكثر فاعلية لاستخدام التخيل من خلال استخدام كل منهم على حدة. وبالرغم من أن الفرد قد يشعر بعدم تأثير هذه الطريقة على الألم بشكل مباشر في أي وقت من الأوقات، فإنه قد يجد أن خوض العملية سيمكنه تدريجيًا وفي خلال فترة من الزمن من الشعور بالقليل من الألم والتخفيف من حدته، وسيجد أن قدرته على الشفاء من نوبات الغضب أو تخطي العقبات تتزايد. وسيجد أيضًا أنه قد أصبح أكثر نشاطًا وتفاؤلاً وأقل غضبًا واكتئابًا.

ويمكن أن يتم تعزيز هذا التحسن إلى حد أبعد من خلال اتباع مجموعة التعليمات التالية. حيث تم تصميمها خصيصًا لخلق مشاعر الأمل ولتشجيع الطبيب المعالج على الشعور بأنه أكثر نشاطًا ويقظة.

عليك أن تجلس وكل من الرأس والظهر والرقبة قد تم دعمهم بمساند (٥ ثوان) أو إذا كنت تفضل، فيمكنك أن تستلقي (٣ ثوان) وفي خلال الدقائق القليلة التالية، ركّز على طريقة تنفسك، فيجب أن تتم من الحجاب الحاجز، مع جعل الزفير أطول

من الشهيق (٤ ثوان) ثم يتم التنفس ببطء مع جعله أعمق (٣ ثوان) للسماح للاسترخاء أن يكون أعمق أيضًا. فالهدف الذي تسعى إلى تحقيقه هو الحصول على حالة من الاسترخاء تمكنك من التخلص من جميع التوتر الموجود في الجسم، وإرغامه على الابتعاد عن (٤ ثوان) الرأس (٤ ثوان) والعين (٣ ثوان) وحول الفك (٣ ثوان) والرقبة (٣ ثوان) والأكتاف (٤ ثوان) والذراع (٣ ثوان) واليد. عليك أن تتخلص من التوتر الموجود في الظهر (٤ ثوان) والصدر (٣ ثوان) والمعدة (٣ ثوان) ومن منطقة الحوض والأرداف (٣ ثوان) والأفخاذ (٣ ثوان) والرجل (٢ ثانية) والكاحل (٤ ثوان) والقدم. ثم استمتع بعملية الاسترخاء هذه لبضع لحظات (٥ ثوان) مع العلم بأنه عندما يكون الجسم في عملية استرخاء تامة، يكون الذهن صافيًا ونشيطًا.

والآن، وقد مررت بالعديد من فصول السنة المختلفة، وبالتالي فأنت على علم بأن كل فصل يختلف عن الآخر. ومما لا شك فيه، مررت في الماضي بالعديد من الأشياء التي يكون بعضها سهل التذكر والاستدعاء، بينما يكون البعض الآخر قد تم نسيانه مع مرور الوقت. وقد لا تعي أهمية هذه الذكريات في اجتياز الصعوبات الحالية التي تمر بها. فيمكنك أن تقوم بتذكر الصيف (٣ ثوان) صيف دافئ (٣ ثوان) صيف سعيد، صيف تكون قد قمت فيه بالتجول بحرية، مستمتعًا بأشعة الشمس الدافئة على وجهك، وأنت في صحبة الأصدقاء الحميمين، وتذكر سعادة التحرك بدون الشعور بالتعب. وقد تكون قد مررت بالكثير من فصول الصيف الشبيهة لهذا (٣ ثوان) ففي الواقع، ومنذ فترة طويلة من الزمن، من الممكن أن تكون قد تذكرت مثل هذه المشاعر التي تكون قد مررت بها في أي فصل آخر من فصول السنة. فمن ناحية أخرى، قد تكون قد مررت بمثل هذه المشاعر في فصل آخر غير فصل

الصيف، كأن يكون مثلاً فصل الخريف، فتكون قد شعرت بالقشعريرة الباردة (٣ ثوان) والظلام المتزايد (٣ ثوان) وحتى ربما تكون قد شعرت بالبرد القارس بسبب قرب حلول فصل الشتاء. فقد تكون (٣ ثوان) بسبب حساسيتك البالغة لهذا التغيير (٣ ثوان) قمت بتغطيه نفسك للحماية، تمامًا مثلما تفعل اليرقات حينما تقوم بالتقوقع داخل الشرنقة؛ وذلك لحماية نفسها من برد الشتاء القارس.

ولكنك تعلم مثلك مثل الآخرين أن (٥ ثوان) الشتاء دائمًا ما يأتي وراءه الربيع! وأن الربيع يعمل على تجديد النشاط (٥ ثوان) حيث تتفتح الشرنقة في حرارة الشمس الدافئة لتسمح لليرقات الجميلة بالظهور في النور (٣ ثوان) وهي مليئة بالطاقة (٣ ثوان) والحيوية (٣ ثوان) وجاهزة مجددًا للاستمتاع بسعادة الصيف (٣ ثوان) وسعادة التحرك دون عناء (٢ ثانية) وفي أثناء الشعور بهذه الأشياء، يمكنك أن تحتفظ بهذه المشاعر حيث إنك قد بدأت (٣ ثوان) مرة أخرى (٣ ثوان) تستمتع بأداء الأنشطة (٣ ثوان) التي لم تكن تؤديها منذ فترة من الزمن. وقد يكون هذا النشاط هو ببساطة القيام بالتجول في المتنزه (٣ ثوان) أو التجول بجوار النهر، مع رؤية أشعة الشمس وهي تتلألأ عليه (٤ ثوان) مستمعًا لصوت الطيور (٣ ثوان) وناظرًا إلى السماء لرؤية حركات السحب الصافية البيضاء (٣ ثوان) استمتع بهذا المنظر واشعر بمزيد (٣ ثوان) من الحيوية (٣ ثوان) والأمل (٣ ثوان) وبالقدرة على الشعور بسعادة عيش الحياة بشكل كامل.

العودة للاستمتاع بالنوم الهادئ والمتواصل

قد يشعر الفرد بصعوبة في الخلود إلى النوم، وبأنه يظل مستيقظًا طوال الليل أو يشعر بالنعاس الشديد لدرجة تمنعه من

النهوض من النوم في الصباح الباكر، الشيء الذي يجعله يغفو في فترات من اليوم. ويمثل أسلوب النوم هذا عادة شائعة بين المرضى. وهناك العديد من العوامل المسئولة عن شيوع هذه العادة. فحدة الألم قد تمنع الفرد من الخلود إلى النوم. وقد يعمل الشعور بالضيق الناتج عن النوم في وضع واحد لمدة طويلة على إيقاظ الفرد. ويمكن أن يؤدي التوتر الذي تكوّن على مدار اليوم والناتج عن العضلات المشدودة في فترات الليل إلى الشعور بعدم الراحة أو حتى الشعور بالألم.

وغالبًا ما يكون الشعور بالرغبة في الذهاب إلى الفراش أو الاستيقاظ أثناء الليل مؤشرًا على وجود مجموعة من الأفكار السلبية في عقل الفرد عن صحته وعن موقفه الذي يبدو وكأنه حالة ميؤوس منها ورغبته في إيجاد العلاج، مما يؤدي إلى إنتاج التوتر وزيادة الألم الذي يشعر به الفرد. وقد يؤدي الإحساس بالإحباط والغضب الناتج عن شعور الفرد بعدم القدرة على النوم إلى الإحساس بالمزيد من التوتر.

وفي هذه الحالة، يمكن أن يصبح الأرق عادة. ومن المحتمل أن يذهب الفرد إلى الفراش مع توقع أنه سيجد صعوبة في الخلود إلى النوم، معتقدًا أنه سيستيقظ في إحدى فترات الليل لأنه دائمًا ما يحدث ذلك له. ويمكن أن تؤدي هذه الاعتقادات إلى القلق، بجانب أنه من المحتمل أن يتعايش الفرد معها من خلال برمجة نفسه على هذا الشكل من السلوك الذي يقلل من محاولات الفرد لإدارة حياته والألم الذي يشعر به.

والآن، حان الوقت للعمل على تغيير هذا الأسلوب غير المجدي. فمن حسن الحظ، إذا اختار الفرد أن يعمل على تطوير أساليب جيدة للتمرين وزيادة النشاط تهدف إلى إدارة الألم

بجانب القيام بجلسات الاسترخاء بشكل منتظم، سيلاحظ أن الكثير من مشكلات النوم قد تم علاجها وربما يكون قد تم القضاء عليها تمامًا.

وللعمل على زيادة الشعور بالتحسن، يجب على الفرد أن يأخذ في عين الاعتبار القيام بتغيير بعض مظاهر سلوكه:

١ – الاستيقاظ يوميًا في موعد محدد، ويفضل النهوض من النوم في التوقيت نفسه الذي تستيقظ فيه العائلة؛ للذهاب إلى المدارس أو العمل. وإذا كان الفرد يعيش بمفرده، إذًا عليه أن يحدد لنفسه موعدًا للاستيقاظ ـ بحيث لا يتعدى الساعة الثامنة والنصف.

٢ – إذا شعر الفرد أنه سيبدأ في الشعور بالنعاس في أثناء النهار، عليه بالنهوض والخروج للتجول أو أن يقوم بعمل شيء من شأنه أن يبقيه مستيقظًا أو أن يقوم بأداء بعض التمرينات. ثم عليه أن يقوم بتحديد أوقات للقيام بالاسترخاء التام من خلال استخدام إحدى الطرق سالفة الذكر. ولا يعني الاسترخاء أن يقوم الفرد بانحناء الرأس الناتج عن الشعور بالنعاس!

٣ – عليه أن يتجنب مشاهدة التليفزيون لفترات طويلة، وإذا كان قد اعتاد على مشاهدته طوال فترات النهار والليل، عليه أن يفكر في إغلاقه. حيث إن مشاهدة أغلب البرامج التليفزيونية تصبح عادة للفرد بعد ذلك، مما يعمل على قيام الفرد بالجلوس لفترات طويلة مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالألم. فمشاهدة التليفزيون ما هي إلا عمل مرهق، وبعيد كل البعد عن كونه عملاً يدعو إلى الاسترخاء.

إن القيام بمشاهدة برنامج تليفزيوني حتى لو كان قصيرًا يمكن أن يؤدي إلى إنتاج العديد من التغييرات الفسيولوجية؛ حيث إن الفرد يمر سريعًا أثناء المشاهدة بالكثير من العواطف مثل الحزن والغضب والخوف مما يؤدي إلى إنتاج المواد الكيميائية في مجرى الدم دون وجود سبب مفيد من ورائها إطلاقًا. فالهدف الحقيقي من وراء إنتاج هذه المواد الكيميائية هو زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات والتعايش مع الخطر. فعندما يتعايش الفرد مع التحديات في الواقع، يعمل ذلك على توقف تدفق الدم السريع وبالتالي، الاسترخاء بطريقة طبيعية. ومن ناحية أخرى، إذا تعرض الفرد في أثناء فترة الاسترخاء لبعض التجارب الأخرى عندما يشاهد أحد برامج التليفزيون، سيعمل ذلك على زيادة وجود هذه المواد في مجرى الدم، الشيء الذي يعمل بدوره على زيادة الشعور بالتوتر وبالتالي، يعمل على زيادة الإحساس بالألم.

لذا، على الفرد أن يقلل من مدة المشاهدة ــ وخاصة مشاهدة النشرات الإخبارية على مدار الساعة. وعليه أن يحدد لنفسه مشاهدة إحدى النشرات الإخبارية يوميًا. فالعالم سيسير بالطريقة نفسها دون أن يشغل الفرد باله في التفكير في كيفية تصحيحه. فالفرد يعاني من كم كبير من المشكلات للتعايش معه، ولهذا، فهو في غنى عن القلق بشأن المزيد من المصائب والكوارث التي لا نهاية لها والتي يتم تقديمها في هذه النشرات من خلال سرد تفاصيل دامية. وقبل كل شيء، على الفرد أن يتجنب التورط نفسيًا في المشاركة في البرامج الكثيرة التي تطلب رأي الجمهور حول بعض القضايا السياسية أو غيرها والتي تعرض بهدف الاستمتاع، حيث لا تؤدي إلا إلى زيادة التوتر.

٤ - على الفرد أن يغير من الروتين الخاص بوقت النـوم، فمثـلاً إذا شعر بالتعب وكان ذلك قبل الوقت المعتاد للخلود إلـى النوم، عليه أن يذهب إلى الفراش ولا يقوم بالانتظار حتى الوقت المعتاد. ويتعيـن عليـه أيضًـا أن يعتـاد علـى إغـلاق جـهاز التليفزيـون أو وضـع الكتـاب أو الجريـدة التـي يقــوم بقراءتها جانبًا، وأن يتجنب الدخول في مناقشـات سـاخنة مع أفراد الأسرة على الأقل قبل وقـت النـوم بسـاعة. ثـم عليـه أن يقـوم بعمليـة الاسـترخاء ببـطء عـن طريـق أخـذ حمـام دافـئ، ثـم تنـاول مشـروب سـاخن حلـو المـذاق، وعليه في هذه الأثناء أن يستمتع بوقته. بجانب التأكد من تدفئـة كـل مـن غرفــة النــوم والفــراش، وإذا كــان لديــه مسـجل، عليـه أن يقــوم بســماع شـريط الاسـترخاء أو موسـيقى هادئـة، وإغـلاق النـور. وأن يجعــل مــن هــذه الطريقة عادة له يقوم بها كل يوم باستمرار متبعًا الـترتيب نفسـه. وعندما يقــوم الفـرد بوضـع الـرأس علـى الوسـادة وسـماع المسـجل، عليـه أن يبـدأ فـي التنفــس بعمــق. والهدف من ذلك هو أن يتخلص من كل التوتر الموجود في العضلات، من خلال قيامه بالتنفس والاسترخاء. ويجب أن يجعل الأفكار تمر فقط على عقلـه دون أن يحـاول التفكـير فيها. ثم يحاول أن يذهب بعقلـه إلـى تخيـل مكـان دافـئ ومريح.

٥ – ينبغي أن يتعلم كيفية التعامل مع الأفكار السلبية. فالفرد لا يريد سوى الأشياء التي وضعها فـي عقلـه. فـإذا شـعر بالإزعاج بسببها، عليه القيام بالآتي: عليه أن يأخذ نفسًا عميقًا، ويحتفـظ بـه لمـدة خمـس ثـوان، وبعـد ذلـك يقـوم

بالصياح قائلاً "توقف" بصوت عال قدر المستطاع. بعد ذلك، يقوم بإخراج النفس وبالتالي، التخلص من التوتر الموجود في العضلات، ومن ثم الاسترخاء تمامًا.

٦ – إذا استيقظ الفرد أثناء الليل، عليه أن يتعلم أن يتقبل الأرق الذي يشعر به دون أن يشعر بالضيق من نفسه أو على حاله. ثم عليه أن يتذكر أن الأفكار السلبية غير مجدية، ثم يقوم بالتأكد من أنه يشعر بالراحة والدفء، ويحاول أن يجرب الاستماع إلى شريط الاسترخاء. وفي حالة إذا كان قد نام لمدة خمس ساعات متواصلة ثم شعر بالأرق، إذًا عليه أن ينهض من الفراش ويقوم بالتجول؛ أي يقوم بارتداء ملابسه وبأداء التمرينات أو الذهاب للتمشية ـ بمعنى أن يستمتع بيومه. فمن الجائز أن ينعم الفرد بقسط كافٍ من النوم، وخاصة إذا لم يكن قد قام بأداء الكثير من الأنشطة طوال اليوم.

الهدوء واستعادة التوازن

والآن، يكون الفرد قد بدأ يعي أن الصحة البدنية لا يمكن تحقيقها دون الشعور بالسعادة النفسية. وإذا كان الفرد قد بدأ بالفعل القيام بأداء التمرينات، سيشعر بالفوائد العائدة عليه من خلال تقليل التوتر وزيادة الاسترخاء.

ومن المؤكد أنه إذا كان الفرد يعاني من الألم منذ فترة طويلة، يكون قد تطورت عنده عادة الانحناء على أحد الجانبين. ويكون هذا الميل للبعد عن التوازن أكثر شيوعًا عندما يتقدم الفرد في العمر ويكون عليه القيام بالكثير لتصحيح العادات التي تطورت عنده على مر السنين. فقد نلاحظ أن الأشخاص الذين اعتادوا

على حمل الحقائب على الأكتاف، يقومون لا إراديًا برفع أحد الأكتاف عن الآخر حتى في الأوقات التي لا تكون فيها الحقيبة محملة على الكتف. وفي أثناء عملي مع مجموعات المساعدة الذاتية، وجدت أنه من المستحيل إقناع الأشخاص بأنهم قد يشعرون بمزيد من الراحة والقليل من الألم إذا أقلعوا عن هذه العادة. كما أن الشخص الذي يستخدم عصا المشي قد يزيد لديه الإحساس بالتوتر في أحد جانبي الجسم، مما يؤدي إلى قيامه بالاتكاء على أحد الجانبين. يعمل الأشخاص الذين يعانون من الألم على تطوير طرق مختلفة لحماية أنفسهم من الإحساس بالألم. وهذا يعني غالبًا القيام بشد العضلات، ثم بعد فترة من الزمن، تغيير طريقة المشي أو الجلوس أو الوقوف بطريقة يجد فيها الفرد صعوبة في الاحتفاظ بالوضع العمودي للجسم.

ولذا، فقد تم تصميم التمرينات التالية لمساعدة الفرد على الشعور بكيفية أن يكون متوازنًا ومرتاحًا. وللكثيرين من الناس، تمدهم هذه التمرينات بفهم أنهم قد أصبحوا مسيطرين تمامًا على أبدانهم وعلى مشاعرهم.

وسيجد الفرد أنه من المجدي أن يقوم شخص ما بقراءة التعليمات له. ولكي يكون الفرد حساسًا ومدركًا لحدوث أي تحسن في حالته، فعند أداء هذا التمرين يفضل أن يقف حافي القدمين على السجادة الخاصة بأداء التمرينات. ولكن إذا شعر الفرد بعدم الراحة من جراء خلع الحذاء والجوارب، إذًا عليه أن يظل مرتديًا لهما وأن يقف على الأرض. عليه بعد ذلك إيجاد مكان متسع لفرد الذراعين بطريقة جانبية.

١ - الآن، عليك أن تقف وكلا القدمين متباعدتين بعض الشيء (حوالي ٢٣ سنتيمتر)، مع فرد أصابع القدم إلى الأمام، والنظر إلى الأمام على نقطة ما على الحائط الموجود أمامك. وقد تحتاج إلى مقعد بجانبك في حالة الحاجة إلى نيل بعض الراحة.

قد يبدو الوقوف بهذه الطريقة غير طبيعي إذا كنت قد اعتدت على اتباع طريقة مشي منحنية بهدف الحصول على الراحة أو إذا كانت أصابع قدميك بطبيعتها منحنية إلى الداخل. وقد تشعر بالغرابة أيضًا إذا كان جسمك غير متوازن لبعض الوقت. وإذا شعرت بدوار أو بالضيق في أي وقت في أثناء هذا التمرين، عليك بالجلوس على المقعد لبرهة حتى تشعر أنه يمكنك البدء من جديد.

مع استمرار الوقوف بهذه الطريقة، وكلتا اليدين منسدلتان بحرية على كلا جانبي الجسم، قم بفرد الجسم. ولا يجب أن تنحني الرأس للخلف أو للأمام، ويجب أن تكون الذقن موازية للأرض. ومع رفع الرأس لأعلى، قم بخفض الأكتاف لأسفل برفق.

والآن، تنفس بعمق من الحجاب الحاجز، ويجب أن يكون التنفس من خلال فتحتي الأنف بمعدل أربع مرات شهيق وأربع مرات زفير. وإذا قمت بترك مدة ثانيتين بين كل مرة وأخرى، سيساعدك ذلك في الحصول على الهدف المرجو. وبعد القيام بالتنفس بهذه الطريقة لمدة عشر مرات، قم بالتنفس بطريقة طبيعية.

الآن، ومع الحفاظ على طريقة التنفس تلك؛ أربعة مرات شهيق وأربعة مرات زفير، عليك أن تقوم برفع الذراعين عند

مستوى الكتف حتى يتم فردهما كلية على الجانبين، وذلك في أثناء عملية الشهيق. وعند القيام بعلمية الزفير، قم بإرجاع الذراعين إلى مكانهما الطبيعي على جانبي الجسم. ويجب أن يتم استرخاء الذراعين، بينما تظل اليدان منسدلتين بحرية. وفي أثناء عملية الشهيق، عليك أن تقوم برفع الذراعين برفق بعيدًا عن جانبي الجسم. ولا تقم بدفعهما لأعلى. وذلك حتى لا تشعر بأي توتر في أي جزء من أجزاء الجسم. ويجب أن تكون كل تحركاتك محددة بوقت التنفس، وأن تكون تحركات سهلة وبدون أي خرق لهذه الطريقة في أي وقت. وعندما تصبح واثقًا من تحركاتك وتوازنك، يمكنك عندئذ أن تزيد من معدل التنفس؛ بأن تقوم بعملية الشهيق لمدة أربع مرات، وأن تكون عملية الزفير بمعدل ست مرات. وبعد ذلك، عليك أن تتذكر الجزء الخاص بالتنفس بعمق؛ بأن يجب أن تكون عملية الزفير أطول من عملية الشهيق. فهذا من شأنه أن يساعدك في التحكم في التنفس والتحكم في أية رغبة للقيام بالنهيج في أثناء عملية الشهيق أو الزفير. ويعد هذا كافيًا للفرد عند قيامه بذلك للمرة الأولى.

وقد يجد بعض الأشخاص أن أداء هذا التمرين يشكل عبئًا عليهم. في حين أنه في المرة التالية التي سيقوم الفرد فيها بأدائه، سيشعر بأنه يمكنه أن يكرر التمرين مرة أخرى، وأنه على استعداد للاستمرار وخوض المرحلة التالية. وأيًا كان نوع التمرين الذي يقوم الفرد بأدائه، يعد هذا التمرين الأفضل لعملية الإحماء والاسترخاء.

يمكن أن تضاف التمارين التالية على مدار الجلستين القادمتين بهدف عمل برنامج له القدرة على تدريب كل أجزاء الجسم.

٢ – بعد إجراء التمرين المبدئي للتنفس؛ أربعة مرات شهيقًا وأربعة مرات زفيرًا، عليك أن تزيد هذه المدة إلى أربع مرات شهيق وثمان مرات زفير وفي الوقت نفسه، قم بأداء تمرين رفع الذراعين بنفس عدد المرات. مرة أخرى، فالهدف من وراء هذا التمرين هو أن يحدث كل من التمرينين بشكل تزامني. كرر هذا التمرين مرتين أخريين.

ثم بعد ذلك، مع الحفاظ على معدل التنفس؛ أربعة مرات شهيق وثمان مرات زفير، قم برفع الذارعين حتى تلتقي بأعلى الرأس، ثم يتم بعد ذلك إرجاعهما إلى مكانهما الطبيعي بجانب الجسم. كرر هذا التمرين مرتين أخريين.

والآن، قم برفع اليدين أعلى الرأس، ثم قم بضمهما معًا وذلك مدة العد حتى ستة. ثم استمر على هذا الوضع مع حجز النفس مدة ثانيتين. ثم قم بعد ذلك، بخفض الذراعين إلى جانبي الجسم واستمر على ذلك مدة العد إلى ثمانية. كرر هذا التمرين مرتين أخريين.

ولإنهاء التمرين، قم برفع الأكتاف باتجاه الأذن ثم اخفضهما مرة أخرى. وعلى وجه العموم، قم بهز أي جزء من أجزاء الجسم تشعر أنه مشدود أو مفرود مثل اليد والذراع والرجل والقدم، وذلك حتى تشعر بأن كل التوتر قد زال.

٣ – قم بفرد الذراعين أمامك مع ضم الكفين معًا. ثم قم بعملية الشهيق لمدة أربع مرات، وفي الوقت نفسه، قم بضغط الكفين على بعضهما البعض، مع شد الجزء العلوي من الذراع والأكتاف. امكث على هذا الوضع لمدة ثانيتين أو ثلاث، قم بعملية الزفير وإرخاء اليدين. كرر هذا التمرين مرتين أخريين.

مرة أخرى، قم بضم الكفين معًا. والآن، قم بعملية الشهيق مدة أربع مرات مع رفع اليدين أمامك لأعلى، والضغط على الكفين وهكذا، حتى يتم فرد الذراعين بشكل مستقيم أعلى الرأس. استمر على هذا الوضع لمدة ثانيتين أو ثلاث، قم بعملية الزفير؛ ومع الحفاظ على ضم الكفين، قم بخفض الذراعين لوضع البداية. وبعد ذلك، قم بهز اليد والذراع والرجل قبل تكرار هذا التمرين مرتين أخريين.

٤ – قف في وضع متوازن، مع إرخاء الذارعين بجانبي الجسم. الآن، قم بالنظر مباشرة إلى الأمام، والقيام بعملية الشهيق حتى العد إلى أربعة، وفي هذه الأثناء قم بتحريك الرأس ببطء إلى اليسار، تقريبًا بين مقدمة الجسم وجانبه. ثم استمر على هذا الوضع لمدة ثانيتين أو ثلاث، ثم عند القيام بعملية الزفير للمرة الرابعة، قم بإرجاع الرأس إلى وضعها الطبيعي.

كرر هذه الحركة باتجاه اليسار مرة أخرى، مع الحفاظ على طريقة التنفس؛ لمدة أربعة مرات، ولكن هذه المرة، قم بتحريك الرأس بعض الشيء في حركة دائرية باتجاه الجانب، ثم استمر على هذا الوضع لبرهة. بعد ذلك، قم بعملية الزفير لمدة أربع مرات وفي الوقت نفسه، قم بتحريك الرأس باتجاه وضعها الطبيعي.

كرر هذه الحركة باتجاه الجانب نفسه، ولكن هذه المرة، حاول أن تحرك الرأس بعيدا قدر المستطاع. استمر على هذا الوضع لمدة ثانيتين أو ثلاث، ثم في أثناء عملية الزفير، قم بجذب الرأس ببطء في اتجاه وضعها الطبيعي. وبعد ذلك، قم بالتو...

وانعم بالاسترخاء الناتج عن استرجاعك لطريقة التنفس بعمق من الحجاب الحاجز.

كرر هذا التمرين بالترتيب ذاته، ولكن مع تحريك الرأس إلى اليمين.

وفي نهاية هذا الترتيب، استمر على الوضع المتوازن، واستمتع بمشاعر الدفء الناتجة عن التخلص من التوتر الموجود في عضلات العنق والأكتاف. وقم بإنهاء التمرين من خلال رفع الأكتاف باتجاه الأذن، والمكوث على هذا الوضع لبضع ثوان، ثم قم بالتخلص من التوتر.

٥ – يشتمل الجزء النهائي من هذا التمرين على العمل على ارتخاء الجزء العلوي من الجسم في حين يتم شد عضلات الرجل وأوتار باطن الركبة. ومن خلال الوقوف بطريقة متوازنة مع ضم الركبتين وانسدال الذراعين بحرية على جانبي الجسم، اخفض الذقن ببطء في اتجاه الصدر. ثم ببطء شديد، استمر في خفض الجسم، خفض فقرة في كل مرة، ثم مرورًا بالأكتاف والجزء العلوي من العمود الفقري، وحتى يصبح الجزء العلوي من الجسم منخفضًا بشكل كامل مع الارتخاء الكامل للذراعين. وفي هذه الحالة، لن يكون هناك أي توتر في الجسم كله باستثناء الرجل حيث يكون قد تم فردها تمامًا. وكلما قمت بأداء هذا التمرين ببطء، كان التأثير أفضل. وعندما تشعر بأنك أصبحت على هذا الوضع المنخفض لفترة كافية (الشيء الذي يحدث عند مرور فترة من الوقت)، عليك أن تبدأ ببطء في عملية الاسترخاء. ثم بعد ذلك، عليك أن ترجع إلى الوضع الطبيعي من خلال إرجاع الجزء الأسفل أولاً ثم

المنتصف ثم الجزء العلوي من العمود الفقري ثم بعد ذلك الأكتاف وفي النهاية قم بإرجاع الرأس. وبعد ذلك، قم بإنهاء هذا التمرين من خلال رفع الأكتاف لأعلى باتجاه الأذن ثم الاسترخاء. ويجب أن تقوم بذلك لعدة مرات. وفي حالة إذا شعرت بدوار أو بالإجهاد في أثناء هذا التمرين، عليك بالتوقف.

يجب دائمًا أن يتبع جلسة التمرينات هذه القيام بعملية الاسترخاء التام والاستلقاء، وأن يغطي الفرد نفسه ببطانية أو أن ينام بداخل كيس النوم بهدف الحفاظ على حرارة الجسم.

الفصل السادس

التغيير

تغيير العادات

لاحظنا على مدار الفصول الماضية كيف أن الألم المزمن يغير الكثير من مظاهر الحياة للعديد من الناس، وعادة ما يكون هذا التغيير للأسوأ. وحتى الشخص نفسه سيكون قادرا على ملاحظة كم الاختلافات التي طرأت عليه؛ في طريقة شعوره وفي مظهره وفي تصرفاته منذ بداية إحساسه بالألم. وربما يشعر الفرد أن الأشخاص المحيطين به قد طرأت عليهم بعض التغييرات أيضا، وقد يشعر بعدم الرضا عما يراه. ولذا، فهذا الفصل سيتناول كل ما له علاقة بتحمل مسئولية القيام بالتغيير وإعادة ترتيب كل يوم يمر في حياة الفرد. والآن، يجب أن يكون الفرد قد تقبل النصيحة التي تم إعطاؤها له من خلال هذا الكتاب؛ بأن شفاءه يعتمد على فرض سيطرته الكاملة بشكل تدريجي على جوانب مختلفة من حياته. وإذا كان الفرد قد حدد وقتا من يومه لأداء التمرينات وممارسة أساليب الاسترخاء، سيكون الآن قادرا على تقدير الفوائد الإيجابية التي يمكن أن تعود عليه من خلال إجراء بعض التغييرات الصغيرة في روتينه اليومي.

ومن ناحية أخرى، إذا كان الفرد يقوم بتصفح الكتاب قبل أن يقرر خوض التجربة أو أنه لم تتم إثارته بعد للعمل بالنصيحة وتحويلها إلى واقع فعلي، فلا يوجد ما يمنعه من الرجوع إلى الفصول الخاصة بالتمرينات وأساليب الاسترخاء، وأن يقوم باتخاذ

القرار الآن الخاص بتغيير روتينه اليومي بعض الشيء، وأن يتكيف مع أداء هذه الأنشطة الجديدة. وعليه أن يجعل هذه هي الخطوة الأولى في طريق التخلص من الألم. فما يقوم به الفرد أو كيفية القيام به ليست مهمة. إنما المهم هو أن الفرد قد قام باتخاذ القرار بنفسه بأنه قد حان الوقت للتغيير. فالحياة قصيرة وقد قام الفرد بقضاء الكثير منها وهو في حالة من الألم. لذا، فعليه أن يسرع في اتخاذ القرار للتخلص من الألم بدلا من أن يعيش المتبقي من الحياة وهو في حالة مزرية.

وقد يصبح الفرد على أهبة الاستعداد للتغيير، إذا تعلم التمرينات البدنية ومهارات الاسترخاء. حيث إن من شأنها أن تساعده على اكتساب القوة وعلى زيادة قدرته على الحركة وعلى زيادة سيطرته على الألم، مما يؤدي إلى زيادة كم الأنشطة التي يقوم بها وإلى زيادة استمتاعه وإقباله على الحياة. هذا، وإن كان الفرد بمجرد أن يعي قيمة أداء التمرينات وأساليب الاسترخاء، سيكون مستعدا للاستمرار ولتقبل التحديات الجديدة وأن يكون أكثر قدرة على المغامرة. ولهذا، فما هي هذه التحديات الجديدة؟

أشعر بالاهتمام تجاه إعادة تأهيل الفرد بدرجة أكبر من خلال مساعدته في التعرف على بعض المناطق الخاصة في حياته والتي من الممكن أن تستفيد من إجراء بعض التغييرات الصغيرة، وتجاه مساعدته أيضا في التعرف على العقبات التي تقابله وفي أن يقوم بإزالتها بهدف عمل التغييرات.

قد يكون الحديث عن إجراء بعض التغييرات مخيفا، حيث يمكن أن تكون المعاني التي تحيط بالكلمة كبيرة. وقد تكون هذه هي المرحلة التي يواجه فيها الفرد استكمال تحمل مسئولية القيام

بجميع الأشياء؛ حيث إنه ينتقل الآن من حالة "المرض" والتي كان فيها الفرد هو والألم الذي يشعر به محط تركيز كل من حوله إلى مرحلة يكون فيها هو المسئول. وقد يفضل الأشخاص الذين يقومون برعاية الشخص المريض أن يظل على هذا الوضع الحالي؛ حيث إنه أصبح جزءا من الروتين اليومي الجديد الخاص بهم، وقد ينتابهم الخوف عليه من إمكانية إلحاقه الضرر بنفسه في أثناء انتقاله من الحالة التي يصفونها بأنها مريحة ومنظمة بإحكام ـ وبالطبع كل ذلك ناتج عن حسن النية لهؤلاء الأشخاص. ولهذا، قد يشعر الفرد بالفجوة الموجودة بين حالته الراهنة التي يعتمد فيها على الآخرين وبين الحياة التي يتمنى أن يحياها، وكلما يتحسن الفرد، يتساءل عما إذا كانت لديه الشجاعة للتخلي عن هذه الحماية أم لا. وقد يشكل هذا صراعا حقيقيا يواجهه الفرد. ومن ناحية أخرى، تعتبر هذه الحياة الصعبة نوعا من الحياة غير الحقيقية، وسيتعين على الفرد، مثلما فعلت، مواجهة حقيقة أنه لا يحيا الحياة بشكل كامل كالآخرين.

ستتناول الصفحات التالية الحديث عن "تغيير العادات". فيبدو أنه عندما يدخل الإنسان مرحلة الألم المزمن ويصبح عاجزا ومعتمدا على الآخرين، فيكون وكأن شخصا ما قد قام بإرباكه من خلال إعطائه سيناريو ليقوم باتباعه؛ والذي يكون مختلفا تماما عن السيناريو الذي يتبعه حتى هذه المرحلة من حياته. ولإدراك ذلك، ما على الفرد إلا أن يقوم بتخيل مدى الارتباك الذي يصيب مشاهدي التليفزيون عند مشاهدتهم لمسلسل اجتماعي يتم فيه قيام أحد الشخصيات بأداء دور آخر غير الدور الذي يؤديه في المسلسل نفسه!

هذا بالضبط يحمل التأثير ذاته الذي يصيب الشخص الذي يدخل في مرحلة التغيير بسبب الألم. فهذا التغيير في الشخصية لا يقوم بإرباك الآخرين فحسب، بل من شأنه أن يربك الشخص نفسه ـ والذي قد يكون إرباكا مخيفا. ومما لا يدعو مجالا للشك، لا يحب الفرد التغييرات التي تطرأ عليه، مثلي تماما، ويشعر وكأن هناك شيئا خطأ، وبأن كل شيء يخصه قد أصبح غريبا عنه. فلم يعد الشخص هو الشخص نفسه الذي كان من قبل، مما يدعو هذا الشخص للتساؤل عن ذاته الحقيقية وعن مكان وجودها. ومن حسن الحظ، فمن الممكن استعادة ذات الشخص الحقيقية، بل ومن الممكن استعادة هذه الذات أقوى من ذي قبل؛ حيث إن الشخص يكون قد مر بالعديد من التجارب واكتسب طرق تعلم جديدة في أثناء رحلة العودة إلى هذه الذات.

ومن المؤكد، هناك العديد من المخاطر المحيطة بمواجهة تحديات التغيير ـــ ولكن هذا الشخص قد طرأت عليه بعض التغييرات من قبل. أحيانا تكون هذه التغييرات ناتجة عن اختيار الفرد ذاته، وأحيانا أخرى تكون تغييرات اضطرارية، ولكن في أغلب الأوقات، يجتاز الفرد هذه التغييرات بنجاح. فلا يشعر الشخص بالراحة إزاء ما يحدث له الآن، ويريد أن يتغير إلى الأحسن. لذا، عليه أن يبدأ التغيير الآن وسيجد، مثلما وجدت، أنه عندما ترى عائلته وأصدقائه أن ذاته الحقيقية بدأت في الظهور، سيكفون عن الخوف تجاهه وعن معارضتهم له، وسيقومون بتشجيعه على الاستمرار.

لن يكون تحدي التغيير على قدر كبير من الرهبة، إذا قام الشخص بالتفكير في تغيير جانب واحد صغير من جوانب سلوكه. ومن جراء تجربتي الشخصية، عندما كنت في الدورة العلاجية

لإدارة الألم، لاحظت أنني متوق للشعور بالاستمتاع بالجلوس خلال تناول الوجبات دون الحاجة إلى النهوض مرات عديدة لتخفيف الإحساس بالضيق. ولذا، اقترح علي أحد الأفراد أن أجرب الانتقال والجلوس على مقعد آخر على الطاولة؛ حيث إن من الممكن أن يؤدي القيام بهذا التغيير البسيط إلى حدوث بعض الاختلاف. ولولا أن هذا التغيير كان تغييرا بسيطا ما كنت قررت أن أقوم به. وقد بدا من السهل أن أقوم بتغيير المقعد، مما أدى إلى شعوري بالارتياح. لهذا، قررت أن أحتفل بذلك وغمرني إحساس كبير بالسعادة والسرور لحدوث هذا التغيير، وأخذت أقوم بتغيير المقعد باستمرار. وبسبب أن كلنا مخلوقات تسيطر علينا العادات، أدى هذا التغيير إلى إصابة عائلتي بالارتباك من جراء قيامي بالجلوس على المقعد المخصص لابني الصغير. حيث اعتقدت أنه لن يزعجه ذلك كثيرا، وبالفعل فلم يمانع وطلب أن يجلس على المقعد المخصص لي. وتناول الجزء الأول من تناولنا للطعام طرح بعض الأسئلة عن أسباب هذا التغيير. وقد قاموا جميعا بمناقشة الأفكار حول كيف أنه قد مر الكثير من الوقت على استمتاعي بتناول وجبة متواصلة دون الحاجة إلى القيام أو الشعور بعدم الراحة.

ومنذ ذلك الوقت، قمت بتطوير هذه الفكرة في عملية إعادة تأهيلي، كما أوضحت للآخرين أهمية التفكير في كل جانب من جوانب السلوك وأهمية كسر العادات التي تطورت مع الفرد بطريقة أتوماتيكية على مدار فترة من الزمن. ولم يكن القيام بتغيير المقاعد ذا تأثير كبير في تخفيف الألم، ولكنه أظهر لي أن لدي القدرة على القيام ببعض التغييرات السلوكية البسيطة. وبالتالي، أدى ذلك إلى التأثير على مشاعر الضيق والإجهاد التي

كنت أعاني منها. فالقيام بتغيير المقاعد والمناقشة الناتجة عن القيام بذلك كانت كافية لتشتيت انتباهي عن الإحساس بالضيق الذي كنت أتوقع حدوثه.

ولكل تغيير بسيط يقوم به الفرد تداعيات تؤثر على بقية الأفراد المحيطين به. ولمزيد من التوضيح، لك أن تتخيل هذه العملية وكأنك تقوم برمي حصاة في بركة ماء ثم تشاهد الموجات الناتجة عن ذلك. فالتغيير يؤثر بطريقة ما بسيطة على الجميع. ومثلما تأثروا بشكل لا إرادي بالتغييرات التي طرأت على الشخص عندما تدهورت حالته بسبب الألم، ستكون لديهم القدرة أيضا على ملاحظة حدوث أي خطوة إيجابية تطرأ عليه. لذا، لماذا لا يقوم الفرد بتحديد هدف صغير يقوم بتغييره كل يوم؟ ولا داعي لأن يكون هذا التغيير تغييرا كبيرا، فمن الممكن أن يبدأ الفرد من خلال النوم على الجانب الأخر من الفراش! ليجرب ذلك!

وفي أثناء عملي مع مجموعة من المرضى حول مسألة تغيير العادات تلك، قامت إحدى السيدات التي تدعى جين، البالغة من العمر خمسين عاما، بوصف أحد المواقف التي أدت إلى شعورها بعدم السعادة.

كانت جين تعاني من آلام في الظهر والرجل لمدة خمس سنوات مما أدى إلى عدم قدرتها على الوقوف لفترات طويلة. وكانت تقوم كل مساء بالوقوف في المطبخ لإعداد وجبة العشاء لنفسها ولزوجها، مدركة طوال الوقت لكم الألم الذي تعاني منه والذي أدى إلى زيادة إحساسها بالتوتر من جراء مقاومتها لهذا الألم. وفي أحد الأيام، عندما عاد زوجها من العمل وقام بتحيتها عن طريق الابتسام لها وتقبيلها، زادت حدة توترها، فدفعته بعيدا عنها متعللة بأنها مشغولة. واستمر هذا الحال حتى المساء.

فكان يقـوم بخلـع معطفـه بـهدوء، والتوجـه إلـى حجـرة الجلـوس ويقوم بقراءة الجريدة. وغالبا ما يقومان بتناول الطعام في صمـت. فكانـا يقومـان بمشـاهدة التليفزيـون معـا، ولكـن بالكـاد مـا كانـا يتحدثـان معـا. وعنـد منتصـف الليـل تقريبـا يقـوم الـزوج بـالخروج للتجول تاركها فـي حالـة مـن التوتـر والمشـاعر المختلطـة حيـال رفضها لمظاهر الحب التي يقوم بالتعبير عنها، ولكنها في الوقـت نفسـه كانت تشعر بالغضب من كونها أصبحت وحيدة مرة أخرى.

وعند سماعي لهذه القصة، تذكرت عندما كان عمري ١٧ عاما وكنت أعمل أثناء عطلة العيـد كسـاعي بريـد مؤقـت. فكـان يحـل الظلام خلال انتهاء جولتي فـي القريـة التـي كنـت أعيـش فيـها. وفي أحد الأيـام وفـي فـترة متـأخرة مـن الظـهيرة، كـان علـي أن أوصل طردا إلى أحد المنـازل الموجـودة فـي نهايـة القريـة. وفـي أثناء وقوفي أمام مدخل المنزل والذي كان مظلما حين ذاك، وفي أثناء محاولتي العثور علـى جـرس البـاب، تـم فتـح البـاب بطريقـة مفاجئة أدت إلى فزعي. لذا، قـامت السـيدة التـي فتحـت البـاب بالاعتذار قائلة أنها كانت تريد أن تفاجأ زوجها.

لقد تم تقديم هذه القصة لتوضيح أن هناك الكثـير مـن الطـرق لتحية الـزوج العـائد. فالرسـالة التـي تضمنتـها هـذه القصـة هـي ببسـاطة "مفاجأة الزوج". ولقد استوعبت جين الرســالة، وظـهرت الأسـبوع التالي في المجموعة وهـي فـي قمـة البهجـة، وبـدأت تصف، وعيناها تتلألأن، نتيجة اتخاذها لقرار القيام بالتغيير:

فبدلا من أن تقوم جين بـإعداد الطعـام كعادتـها فـي المســاء، قامت بقضاء الوقت في تصفيف شعرها ووضع مساحيق التجميل وفي ارتداء أحسـن الملابس وارتداء القرط الذي ابتاعه لـها زوجـها

بمناسبة العيد. وعندما سمعت صوت سيارة زوجها؛ خرجت لتحييه. وكانت استجابته لهذا الفعل بمثابة الصدمة؛ حيث اعتقد في بادئ الأمر أن هناك حدثا ما في العائلة غير سار، وأن زوجته ذاهبة لتأدية العزاء. ولكنه رآها تبتسم! هذا الشيء الذي لم يراه منذ فترة طويلة!

وفي أثناء احتساء قدح من الشاي، قالت له أنها تحاول أن تزيل الحاجز الذي نشأ بينهما. حيث رأت أنها كانت غير عادلة في تركها للألم الذي تعاني منه أن يحدد الطريقة التي تتعامل بها مع زوجها، وأدركت كم كانت متبلدة الإحساس حيال مشاعر زوجها. فعندما أدركت عواقب ذلك، أرادت أن تصفي الأجواء. وقاما بالدردشة لبعض الوقت حول التغييرات المحزنة التي طرأت عليها منذ بداية مشكلتها مع الألم. ولقد شعر زوج جين بالسعادة بسبب اهتمام زوجته بمظهرها، وبالفعل استمتع بهذا التغيير. وبسبب تحمل زوجته لعناء ارتداء أفضل الملابس والتزين لإسعاده، قرر أن يخرجا معا للاحتفال بهذا التغيير. وكانت هذه هي المرة الأولى التي يخرجا فيها معا منذ فترة طويلة. وشعرت جين أنها استطاعت أن تكسر الحاجز الذي كان بينهما، وأخذا يفكران في ابتكار عدد من الخطط لإجراء بعض التغييرات الأخرى في حياتهما. وحول القضية الخاصة بإعداد الطعام، أدرك كل من جين وزوجها أنها كانت تحاول أن تستمر في القيام بإعداد الطعام، تلك العادة التي كانت تقوم بها على مدار سنوات عندما كان أبنائهما يقيمون معهما في المنزل وعندما كانت بكامل صحتها وقادرة على القيام بإعداد الطعام وتجهيزه على الطاولة قبل رجوعهم من العمل أو من المدرسة. أما الآن، فقد أصبحا يعيشان بمفردهما وأصبحت لديهما الحرية في اختيار وقت تناول

الطعام، وعندما يكونا مستعدان لتناوله، يمكنهما أن يقوما بإعداد الطعام معًا، ويأخذا وقتهما في الاستمتاع بتناوله. ولقد لاقى ذلك القبول من كل منهما؛ حيث إن الزوج كان يشعر بالذنب بسبب علمه أن زوجته تعاني من الألم، ومع ذلك لا يستطيع أن يجد الطريقة لمد يد العون دون أن يؤدي ذلك إلى إحساسها بالضآلة.

لقد أعجبت الجهود التي بذلتها جين كل أعضاء المجموعة، وقام أناس آخرون بسرد التجارب التي مروا بها أيضًا.

ولذا، نعرض قصة أخرى لرجل يدعى توم، المتزوج والبالغ من العمر ٣٥ عامًا ولديه أسرة صغيرة. لقد ترك العمل من جراء إصابته في الظهر وبسبب الألم الذي استمر يعاني منه لعدة أشهر. وكانت من عادته هو وزوجته أن يقوما بمشاهدة التليفزيون كل ليلة بعد أن يذهب الأطفال إلى الفراش. وفي أثناء ذلك، كانت تقوم زوجته بأعمال الحياكة وهي جالسة على الأريكة بمفردها، بينما يكون هو جالسًا على مقعد ذي ذراعين، متظاهرًا أنه يشاهد التليفزيون، ولكنه في حقيقة الأمر يكون شارد الذهن. وغالبًا ما يكون يفكر في هذه الأثناء في إحساسه بالضيق وفي مدى ظلم الحياة له. وكانت هذه الأفكار السلبية وكأنها مسجلة على أسطوانة، والتي تعمل أتوماتيكيًا في فترات مختلفة من اليوم، الشيء الذي يؤدي إلى زيادة إحساسه بالتوتر وبالأسف على حاله، وكان إحساسه بحدة الألم يزيد بسبب صوت إبر الحياكة المتواصل. فقد وصلا إلى مرحلة أنهما أصبحا لا يشتركان معًا في الحديث عن أي موضوع، وكانت نظرته عن المستقبل له ولهما معًا نظرة كئيبة. ولذا، قام بالانضمام إلى المجموعة بهدف السماع لهذه القصص الخاصة بالتغيير، وبدا من الواضح للآخرين أن ما يحتاجه توم هو أن يحاول التقرب من زوجته. ومن بين الاقتراحات

المقدمة له هو أن يقوم بالجلوس بجانبها على الأريكة. وبالتالي، عندما قام بعمل ذلك، قامت زوجته بسؤاله عما إذا كان سيجلس بجانبها باستمرار وعن سبب هذا التغيير، مما أتاح له الفرصة لشرح ما تمت مناقشته في المجموعة والتحدث حول كسر العادات التي يشعر الفرد أنها غير مجدية. وقام بوصف مشاعره لزوجته، حيث كان يجلس كل ليلة على مقعده، شاعرًا بالعزلة والاكتئاب والغضب بسبب زيادة حدة التوتر والألم الذي يعاني منه. فكان يشعر أنهما يبتعدان عن بعضهما البعض عاطفيًا، وأن الفجوة المكانية بين مقعديهما تجسد هذا البعد. وأخذ يشرح إحساسه بأنه تم إخراجه من حياة أبنائه. حيث كانت زوجته تقوم بالصياح في الأبناء بسبب مضايقتهم لأبيهم في أثناء شعوره بالألم ـــ وإن كان هذا من دافع حسن النية. وقام بتذكير زوجته بالطريقة التي كانت تسير بها مجريات الأمور قبل فترة مرضه، وقارن بين تلك الفترة وبين فترة الركود الحالية. واستمرا كلاهما في الحديث لمدة ثلاث ساعات حول مناقشة مشاعرهما حول الموقف الحالي الذي يمران به. واتفقا على حتمية القيام بعمل شيء ما، إذا كانا يتطلعان للحصول على مستقبل مشرق. وبدآ معًا في التفكير لإجراء بعض التغييرات الإيجابية في حياتهما اليومية. ولذا، قام توم بقص حكايته على المجموعة، والتي أعرب جميع أعضائها عن امتنانهم لتقدمه. وقد شعر توم بالفخر، حيث اتفق هو وزوجته على أنه سوف يطلب من ابنته البالغة من العمر خمس سنوات أن تحضر معها كل يوم كتاب القراءة المدرسي الجديد حتى يتمكن من الاستماع لها وهي تقوم بالقراءة. الشيء الذي ساعده على التعامل بشكل أفضل مع الأطفال، بجانب قيامه باصطحابهم إلى حمام السباحة صباح أيام العطلات. بالإضافة إلى كونه قد حسن من علاقته مع الأطفال، فقد استفاد من أداء التمرينات.

عندما يصبح الفرد مدركًا لسلوكه الحالي وللاتجاه الذي يرغب في أن يصل إليه، غالبًا ما تكون هذه هي الخطوة الأولى في عملية تحديد بعض المظاهر السلوكية والعمل على تغييرها. وبالرغم من أن التغييرات التي يقوم بها الفرد قد تبدو بسيطة، فإن النتائج ستكون مفاجئة؛ حيث سيمتد تأثيرها ليصل إلى إحداث سلسلة من الأحداث الإيجابية لكل المحيطين بالفرد ولن يقتصر هذا التأثير على مشاعر الفرد فقط.

التغلب على العقبات

يمكن أن يلاقي الفرد بعض العقبات في طريق إحراز التقدم. وتنشأ هذه العقبات من جراء الأفكار السلبية والضارة بالذات ومن استمرار التفكير في الذكريات السيئة (مثلما كان يفعل توم). ومثلما يؤدي إجراء بعض التغييرات الإيجابية إلى حدوث سلسلة من الأحداث الجيدة، يؤدي أيضًا الانغماس في الأفكار والاتجاهات السلبية إلى إنتاج سلسلة من السلوك السلبي. إن بعض التعليقات مثل "لا أستطيع القيام بذلك مطلقًا" و"لا أستطيع" و"لا أجرؤ" و"لقد جربت عمل ذلك من قبل" و"ما هي الحالة التي سأكون عليها؟" و"ألا يتوقف هذا الألم أبدًا؟" تعد كلها تعليقات شائعة ودارجة على ألسنة جميع المرضى. وعندما يقوم الفرد بوضع حدود للأفكار السلبية، قد يعمل ذلك على تقليلها، ولكن عندما يعاني الشخص من الألم، قد تصبح هذه الأفكار عوامل مسيطرة في عملية تحديد ما إذا كان الشخص قد تحسن أم لا، أو يحاول أن يتحسن!

ومن الممتع، أنه عندما أعمل على تغيير هذا الجانب من حياة الفرد وأقوم بطرح السؤال التالي على المرضى: "ما هو الشيء

الأكثر متعة الذي قمت بعمله الأسبوع الماضي؟" تكون الإجابة المبدئية هي "قمت بقضاء وقت ممتع خارج المنزل مع الأسرة ... حيث قمنا بالقيادة حتى شاطئ البحر، والتنزه والتمشية لمسافة طويلة وشعرت حين ذلك بالراحة، ولكن منذ أن بدأت أعاني من الألم وعدم القدرة على النهوض من الفراش، سيستغرق القيام بمثل هذه النزهات مرة أخرى وقتًا طويلاً". وعند التمعن في كلمة "لكن"، سيجد الفرد أنها دمرت الجملة الإيجابية التي سبقتها تمامًا. لذا، على الفرد أن يقوم بقراءة السؤال مرة أخرى وأن يلاحظ أن السؤال ببساطة كان "ما هو الشيء الأكثر متعة الذي قمت بعمله الأسبوع الماضي؟". وسيعلم أننا كلنا مخطئ عندما نقوم باستخدام كلمة "لكن" التي تعمل على إبادة جميع الفوائد الناتجة عن أية جملة إيجابية يمكن أن نقولها. فيجب على الفرد أن يقوم بالاستماع إلى نفسه وهو يتكلم من وقت لآخر. وأن يلاحظ عدد المرات التي يستخدم فيها كلمة "لكن" وأن يقوم بشكل إرادي بشطبها من قاموسه اللغوي. وعليه أن يعتاد على استخدام جمل بسيطة وإيجابية. فمن الكافي أن يقوم الفرد بتسجيل المناسبات التي كانت سارة وكانت تجعله في حالة جيدة. ومن سوء الحظ، تنمو لدى الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن عادة تجاهل الأشياء الجيدة التي تحدث لهم ويركزون فقط على الأشياء السيئة. فغالبًا ما يقضي بعض الأشخاص ستة أيام سارة في الأسبوع؛ مستمتعين بأداء جميع أنواع الأنشطة في داخل المنزل وحوله، ومع العائلة والأصدقاء، ولكن قضاء يوم واحد سيئ يكون كافيًا ليمسح من الذاكرة جميع الأشياء الجيدة التي حدثت لهم.

ومن المساعد أن يحتفظ الفرد بمذكرة مدون فيها جميع الأشياء الجيدة التي حدثت له، وأن يذكر نفسه في نهاية كل يوم بالأحداث الإيجابية. وعليه أن يقوم بالتحدث عنها وأن يستمتع بها وأن يتطلع إلى اليوم التالي. فالأشياء الجيدة من الممكن أن تحدث حتى في الأوقات التي يشعر فيها الفرد بالألم. كاليوم، على سبيل المثال، فبلغة الألم، يعد هذا اليوم بالنسبة لي سيئًا، ولكن بلغة تحقيق شيء ما، كان هذا اليوم جيدًا. حيث بعد أن أتممت كتابة هذه الجملة، أكون قد كتبت ما يفوق الثلاثة آلاف كلمة منذ الصباح. ولقد استمتعت بتناول ثلاث وجبات وخاصة كانت لدي الفرصة لتناول مربي الفراولة الطازجة التي أعدتها زوجتي. وقمت بالتمشية لمدة ساعتين وسط الأجراف، مستمتعًا بمشاهدة المناظر الطبيعية الخلابة، وبأشعة الشمس والهواء النقي، وقمت باكتشاف أنواع عديدة من الطيور البحرية محاولاً أن أحدد أنواع الزهور البرية العديدة التي تنمو بكثرة على الأجراف. وقد أدى تناول المثلجات في طريق العودة إلى المنزل إلى جعل وقت الظهيرة سار للغاية. إن الاعتياد على تدوين الأشياء السارة التي تحدث للفرد ومشاركتها مع الكثير من الأشخاص وفي أثناء الشعور بالألم، من شأنه أن يحد منها بجانب جعلها تتوقف عن السيطرة على مجرى حياته.

تعد المشكلات حدثًا كونيًا يمر به الجميع، فكل منا لديه ما يكفيه من المشكلات. ولذا، لن تكون لدى الفرد الرغبة في الحصول على المزيد ولهذا، عندما يجد الفرد نفسه يفصح عما بداخله من مشكلات لشخص ما يسأله عن أحواله، عليه أن يتوقف لبرهة. حيث يصبح في خطر أن يقوم هذا الفرد بتجنب الحديث معه في المستقبل. وربما يمكن أن يحدث أسوأ من

هذا، حيث سيجد الفرد أنه عندما يقوم بالحديث عن حكاياته الحزينة، ستعمل ذاكرته على اكتشاف جميع المشاعر السيئة التي صاحبت تلك الأحداث الحزينة وستستمر هذه المشاعر معه، مما يؤدي إلى زيادة التوتر والألم اللذين يعاني منهما. وبالمثل، إذا كانت من عادة الفرد أن يشعر بالاكتئاب والانغماس في الذكريات السيئة ومعايشة جميع الأحداث الفظيعة التي مر بها وإعادة معايشة هذه التجارب السيئة مرة أخرى، سيعمل ذلك على تولد جميع المشاعر السلبية التي تستهلك الكثير من الطاقة التي يحتاجها في عملية شفائه. ومن ثم يجب أن يعتاد على أن يصبح واعيًا بهذه الرغبة، وأن يحول تفكيره إلى شيء إيجابي وسار. ويجب أن يستخدم قدرته على التخيل في تخيل مكان معين يحتوي على مشاعر الدفء والراحة، ومكان يجعله يشعر بالسعادة. وأن يسمح للذكريات الإيجابية أن تولد المشاعر الإيجابية.

ودائمًا ما أقوم بإبعاد نفسي عن الانغماس في التفكير السلبي والمشاعر السلبية من خلال الذهاب بمخيلتي إلى ضفاف النهر، وأقوم بمعايشة التجربة مرة أخرى من خلال معايشة كل مناظر وأصوات وروائح المكان، واستدعاء منظر طائر الخطاف وهو يطير داخل وخارج ضفاف النهر، ورؤية ضوء الشمس وهو يتلألأ على مياه النهر أمامي، وإحساسي بالنسيم وهو يحرك شعري، ومستمتعًا بمنظر السحب المنطلقة بخطى مسرعة في السماء، رامية بظلالها على الجبال الموجودة في مقدمة الوادي. فلكل شخص مكان خاص يذهب إليه عند الضرورة. فعلى الفرد أن يكتشف المكان الخاص به وأن يذهب إليه باستمرار.

الغضب

إن أحد أكثر مشاعر العجز التي يمكن أن تصيب الإنسان هي مشاعر الغضب. تمامًا مثلما يكون العقل مليئًا بالأفكار والمخاوف والتوقعات القديمة التي لا تترك مكانًا للتفكير في المستقبل، يمكن أيضًا أن يؤوي مشاعر السخط والميل لإلقاء اللوم على شخص ما بسبب سوء الحظ الذي يعاني منه الفرد. وعندما يشعر الفرد بكم كبير من الصعوبات، والتي يكون قد مر بها مع بعض الأشخاص، قد يلجأ ببساطة إلى عدم الاكتراث بها. فعندما يشعر الفرد بالغضب، عليه أن يقوم ببعض التغييرات فمثلاً، أن يقوم بتغيير الوضع الذي هو عليه؛ إذا كان جالسًا، يقوم بالوقوف أو العكس أو أن يقوم بأداء الصلاة ولا يشغل باله بالتفكير في هذا الشعور بالغضب؛ حيث إن ذلك من شأنه أن ينتج كمًا كبيرًا من الانفعالات. فالانفعالات القوية تعمل على تولد أحاسيس بدنية قوية تعمل على زيادة معدل النبض وزيادة ضغط الدم وزيادة إفراز الأحماض في المعدة، الشيء الذي يؤدي بدوره إلى زيادة التوتر ومرة أخرى، يؤدي إلى الإحساس بالمزيد من الألم.

ولقد وجدت أنه في أغلب حالات مرضى الألم الذين تعاملت معهم، كان الغضب عاملاً قويًا في زيادة حدة الألم. وغالبًا ما يتم تجاهل إدراكه على أنه غضب أو أن يقوم الأشخاص الذين يعانون من الألم، والذين لديهم الكثير من المشكلات للغضب بشأنها، بإنكار هذا الشعور بالغضب. ففي تجربتي الشخصية، انتابني الغضب بسبب أن المشكلة التي كنت أعاني منها لم تعمل فقط على وقف التقدم في وظيفتي المهنية، بل أدت إلى توقفها تمامًا. وشعرت بالغضب أيضًا بسبب أنني فقدت القدرة على لعب كرة القدم والاستمتاع بها أو حتى مشاهدتها، وبسبب فقداني

القدرة على المشي والقدرة على التركيز والاستمتاع بالقراءة. وشعرت بالغضب أيضًا لأنني فقدت الكثير والكثير من الأشياء الأخرى في الوقت الذي كانت لدي القدرة فيه على القيام بأداء الكثير من الأشياء؛ حيث كنت لا أزال شابًا أستطيع القيام بذلك. وإن كنت لم أعترف بهذه المشاعر البائسة والشعور بالضيق الداخلي على كونها مشاعر غضب. فالكثير من الأشخاص الذين يعانون من الألم لا يدركون غضبهم أو يعبرون عنه بطريقة مباشرة. حيث يكون هناك ميل من جانب هؤلاء الأشخاص إلى استبدال هذا الشعور بالغضب من خلال توجيه غضبهم إلى أحد أفراد العائلة بسبب شيء تافه لم يكن هذا الفرد هو المتسبب في حدوثه أو من خلال إغلاق الباب بعنف كطريقة للتعبير عن الاعتراض. وتحدث هذه الأشياء، عندما يصل كبح الإحساس بالغضب لحد الانفجار. وإذا كان الفرد كابحًا لغضبه، يمكن أن يشعر بالانفعال، حيث يجد نفسه يأخذ الحياة على محمل الجد، وتكون لديه القدرة على التجلد والشعور بأنه ليست لديه القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة، وينغمس أكثر في قضاء أوقات طويلة من الصمت. وإذا قام شخص ما بمضايقته، يجد نفسه عاجزًا عن التعبير عن إحساسه بالغضب الحقيقي مباشرة أمام الشخص المسئول عن إحساسه هذا وبدلاً من ذلك، يقوم بكبح شعوره بالغضب، بينما يشعر بالحنق والكراهية لهذا الشخص الذي تسبب في مضايقته.

ونادرًا ما يتحدث الأشخاص الذين يعانون من الألم عن إحساسهم بالغضب أو ربما لا يتقبلون حتى حقيقة وجود هذا الإحساس. وتكون المحاولات اللا إرادية لكبح هذا الإحساس أساسية في خلق حاجز بين الشخص والأفراد الذين يكون في

استطاعتهم تقديم العون له. فالغضب مثله مثل مشاعر القلق والخوف يعد مستهلكًا للطاقة ومصدرًا للعجز، ويمكن أن يتحول إلى الداخل ويقوم بالقضاء على قوة الفرد جميعها. وقد يثور وينمو، ويعمل على تغذية الإحساس بالتوتر والإجهاد الذي يشعر به الفرد. الشيء الذي يتسم بأنه مدمر وفوق كل شيء يعمل على ثبط الهمة والإرادة لإجراء التغيير. ويعمل على إثارة أكبر العوائق التي يصعب التخلص منها؛ ألا وهي الألم.

ولقد استغرقت وقتًا طويلاً لإدراك مشاعر الغضب تلك، حيث أصبحت على علم بوجودها بمساعدة إحدى أعضاء جمعية المعالجين الروحيين التي تعمل بشكل منتظم مع المرضى المشاركين في برامج إدارة الألم بإحدى المستشفيات المتخصصة. حيث قامت بمساعدتي في التعرف على مشاعر الغضب التي كانت تنتابني حيال كل الأشياء التي تم ذكرها من قبل، وساعدتني أيضًا على التكلم عن هذه الأشياء وعلى طرد جميع المشاعر السلبية التي كنت أشعر بها بسبب تدهور صحتي. وكانت قادرة على القيام بذلك بطريقة عملت على إطلاق الطاقة التي كنت استخدمها في دعم مشاعر الغضب، وتوجيهها نحو العمل على الشفاء. فعلى سبيل المثال، في نهاية جلسة طويلة تم خلالها التخلص من قدر كبير من المشاعر السلبية، شعرت بمزيد من الطاقة والتي كنت قادرًا على توجيهها نحو القيام بالمشي، لأول مرة منذ خمس سنوات، من أحد جوانب الحجرة إلى الجانب الآخر دون تلقي العون من أحد.

وقد يكون الفرد في احتياج إلى تلقي المساعدة من أحد الأشخاص المدربين على تقديم الطرق المناسبة التي تساعد الأشخاص على التخلص من المشاعر السلبية القوية وتحويلها

إلى مشاعر إيجابية. وفي الوقت الحالي، على الفرد القيام بتقدير إذا ما كان الغضب يعد أحد الأسباب الجذرية لبعض مشكلاته أم لا. ومن السهل إنكار مشاعر الغضب من خلال قول الفرد أنه لا يشعر بالغضب في أثناء شعوره فعلاً بالغضب. فسواء أنكر الفرد شعوره بالغضب أم لا، عليه أن يتعرف على المصدر الداخلي الذي يتسبب في إحساسه بالضيق. ثم يحاول أن يقوم بكتابة العبارة التالية: "أنا أشعر بالغضب بسبب..." ثم يعمل قائمة بالأشياء التي تساهم في إحساسه بالغضب.

إذا شعر الفرد بالألم، فله كل العذر في أن يشعر بالغضب. فلا يعني الغضب أن الفرد شخص سيئ. ولا داعي للشعور بالذنب بسببه لذا، يجب على الفرد أن يغفر لنفسه شعوره بالغضب. وعليه أن يقوم بالتعبير عنه وأن يقوم بتحديد الأسباب التي تشعره بالغضب. ولا داعي لأن يشعر الفرد بالخوف من أن تعمل مشاعر الغضب تلك على تدميره ما دام قد تعرف على المشاعر والأسباب التي تؤدي إليها، وتقبل أن عليه أن يتصرف بإيجابية حتى يشعر بتحسن.

وأحيانًا عند العمل مع المرضى الذين تظهر عليهم علامات الانطواء والاكتئاب والملل، وجدت أن العمل على استفزازهم له تأثير كبير في حثهم على التعبير عن مشاعر الغضب التي يشعرون بها. وربما تكون هذه هي المرة الأولى التي يحدث لهم فيها جيشان عاطفي لأي نوع من أنواع المشاعر منذ فترة طويلة. ويمكن أن تكون هذه طريقة إيجابية جدًا في مساعدة الفرد على الخروج من حالات الاكتئاب التي تنتابه. وهناك طرق عدة يمكن للشخص أن يساعد بها نفسه للتخلص من الغضب من خلال عمل قائمة كما سبقت الإشارة إليه من قبل أو من

خلال إخبار الأشخاص عندما يتسببون في إغضابه حتى يقومون بالتغيير أو التعديل من سلوكهم.

وكما تمت الإشارة إليه من قبل، تؤدي الانفعالات القوية إلى تولد أحاسيس بدنية. ومن خلال عملي كطبيب نفسي، غالبًا ما كنت أطلب من المرضى أن يقوموا بأداء التمرين التالي:

أغلق عينيك، وابدأ التركيز في شيء ما من حياتك يشعرك بعدم السعادة. وفي أثناء القيام بذلك، عليك أن تكون على وعي بالمشاعر الداخلية التي تنتابك. فقد تشعر بشد في عضلات المعدة أو بضيق في الصدر أو في الحلق. وعندما تصبح مدركًا لهذه المشاعر، عليك أن تبدأ في التنفس بعمق، وفي كل مرة تقوم بعملية الزفير، عليك أن تخبر نفسك بطريقة ذهنية أنك تقوم الآن بالتخلص من جميع مشاعر الكراهية والحنق والغضب. ثم استمر في القيام بهذه العملية حتى يتم تخفيف شعورك الداخلي بالضيق، واشعر بدفء الاسترخاء وهو ينتشر في جميع أنحاء جسمك.

وربما يحتاج الفرد إلى أداء هذا التمرين يوميًا لمدة أسبوع أو اثنين حتى يشعر بتأثيره، ولكنه سيعمل على جعل الفرد يشعر بتحسن وبهدوء وسيؤدي إلى إنتاج الطاقة التي يمكن أن يستخدمها الفرد بطريقة إيجابية. والقيام بهذا من شأنه أن يحمي الإنسان من إيواء المشاعر السلبية والاستياء.

قدرة الفرد على التعرف والسيطرة على غضبه

على مدار حياة الفرد جميعها، قد يقوم هو نفسه بتطوير طرق التعامل مع الآخرين والتي تشكل عوائق رئيسية للتغيير. وقد تعمل اتجاهات الفرد واستجاباته الانفعالية على إعاقة جهوده

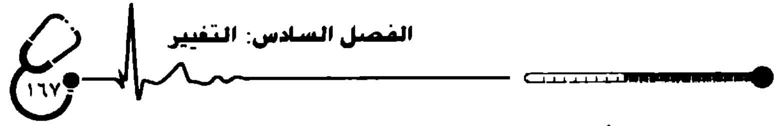
للقيام بتغيير بعض جوانب حياته التي تتسبب في شعوره بالضغط النفسي والتأزم. وبسبب أن الفرد ليست لديه السيطرة الكاملة على استجاباته الانفعالية وسلوكه، قد تنتابه ببعض المشاعر الداخلية بالضيق والتي من شأنها أن تزيد من إحساسه بالتوتر وبالتالي، من إحساسه بالألم. لذا، فالآن هو الوقت المناسب للتفكير فيما إذا كان الفرد مسيطرًا فعلاً على مجرى حياته أم لا. وعليه أن يحاول تحديد مصدر هذه السيطرة: هل يأتي من الآخرين أو من آلام متخلفة عن الماضي أو طرق التعلم السابقة أو من مواقف ومعتقدات مر بها الفرد في فترة الطفولة. فمن الممكن أن يشكل أي من هذه الأشياء مصدرًا رئيسيًا لمشاعر الضيق والإحساس بالذنب.

لقد قمت بتحضير قائمة من الجمل التي يمكن أو لا يمكن تطبيقها على الفرد. فإذا وجد الفرد أن أغلب هذه الجمل يمكن تطبيقها عليه إذًا، فقد حان الوقت لإجراء بعض التغييرات لمصلحته الخاصة. وقد تقوم الظروف بمنع الفرد من إجراء بعض التغييرات المفيدة للتقليل من حدة الألم، ولكن من المهم أن يقر الفرد بجوانب حياته التي تساهم في إحساسه بالضيق.

- أعتقد أن هناك شيئًا ما خطأ بداخلي يعمل على شعوري بعدم السعادة.
- أشعر بالذنب عندما أتعامل مع الأشياء بطريقتي الخاصة حتى مع الأشياء التافهة.
- لا أحب أن أعدل من الأشياء حتى تلك التي لا تبدو صحيحة.

- أشـعر بـالذنب عندمـا أتـهرب مـن أداء واجـب مـنزلي مثـل إهمال القيام بتنظيف المنزل وترك الأوانـي متسـخة طـوال الليل وعدم تجهيز الوجبات في أوقاتها.
- أشعر بالضيق عندما أعود إلى المنزل وأجد أن زوجتي لـم تقم بتحضير الطعام.
- أعتقد أنـه يمكننـي التعـايش مـع أيـة مشـكلة، وأن طلـب العون يعد علامة على الفشـل.
- أعتقد أنني غير مسموح لي بإظهار الغضب. أشعر بالغضب بسبب مشكلتي، ولكنني لا أستطيع التحدث بشأنها.
- أشـعر بـالذنب بسـبب عـدم إنفـاقي للمـال لشـراء أشـياء لنفسـي إلا بعد أخذ موافقة شــخص مـا علـى ذلـك، وفـي حالة عدم موافقته، ألتمس الأعذار لعدم شرائها.
- لا أزال أسعى لطلب موافقة آبائي، ليـس فقـط المشـورة، على أغلب القرارات الرئيسية في حياتي.
- تقوم والدتي أو والدي بتذكيري كلما قمت بخرق قاعدة قد تعلمتها في مرحلة الطفولة ولذا، أتوقع أن يتم عقابي.
- أؤمن أن جميع القواعد يجب أن تتبـع؛ حيـث إن قـدرة مـن وضعها على إصدار الأحكام أفضل مني.
- أقوم بقبول دعوات الأصدقاء أو العائلة للقيام بأشـياء حتـى عندما أشعر بأنه ليست لدي الرغبة في القيام بمثل هـذه الأشـياء وبالتـالي، أشـعر بـالضيق منـهم بسـبب قيامــهم بزيادة حدة الألم الذي أشعر به.

- أقوم بحضور الاجتماعات وحفلات الزفاف والجنائز وجميع المناسبات الاجتماعية الأخرى بدافع الإحساس بالواجب أكثر من كوني راغبًا في القيام بذلك.
- إذا كنت أشعر بالاستمتاع، أتوقع دائمًا أن يعقبه إحساس بالإجهاد بطريقة أوتوماتيكية لذا، أقوم بإحباط جميع فرص الخروج للتنزه.
- أقاوم جميع التجارب الجديدة، ولم أقم بعمل أي شيء مختلف منذ أكثر من شهر.
- أشعر بالذنب والقلق، إذا ظللت بعيدًا عن المنزل لفترة طويلة. وأشعر بالضيق، عندما يتسبب شيء ما في إعاقة روتيني اليومي.
- أشعر بأن الآخرين لا يصدقون أن الألم الذي أشعر به سيئ بالدرجة التي أعبر بها عنه، وأجد نفسي أتحدث عنه باستمرار بهدف إقناعهم.
- أقوم بالأعمال التي يستطيع الفرد أن يقوم بأدائها بنفسه مثل إصلاح بعض الأجهزة المنزلية؛ وذلك بسبب شعوري بأن هذا ما يتوقعه مني الآخرون، على الرغم من علمي بأنني غير قادر على القيام بذلك.
- أشعر حقًا بأن قيامي بالتضحية في سبيل الآخرين يشعرني بحال أفضل، بالرغم من أن هذا يعني تجاهلي لاحتياجاتي الخاصة.
- أقوم بالرد على التليفون أو جرس الباب مهرولاً؛ أي أقوم بتجاهل القيام بأي شيء آخر في سبيل الاستجابة لطلب عاجل.



- لا زلت أعاني من العلاقات السيئة؛ بسبب عدم معرفتي بمن ألجأ عندما أشعر بالوحدة.

إن الأشخاص الذين تسيطر عليهم هذه الأفكار سالفة الذكر ليسوا دائمًا مدركين لذلك أو في حالة كونهم مدركين لذلك، يكونوا متخوفين من القيام بأي تغيير خشية أن يتسبب ذلك في الحط من شأنهم في نظر الآخرين. إن الاستمرار في محاولة إرضاء الآخرين في حد ذاته يعد علامة على تقليل تقدير الفرد لذاته بالإضافة إلى أنه يتسبب في إرهاقه بدنيًا وذهنيًا ونفسيًا. فقد يكون الألم الذي يشعر به الفرد غير ناتج عن أحد الجوانب الشخصية أو السلوكية بطريقة مباشرة، ولكن في الوقت ذاته لن تؤدي هذه الجوانب إلى التخفيف من حدة الألم. فالاستجابة الدائمة بدون نقاش لطلب بعض الأشخاص لتقديم المساعدة لهم في القيام ببعض الأعمال الثقيلة ـ كأعمال الحديقة أو الجلوس مع الأطفال حتى منتصف الليل ـ من شأنها أن تتسبب في إرهاق الفرد الذي يرغب في تقدم حالته. تتضمن الرسالة من وراء برامج إدارة الألم أن يكون الفرد مشتركًا في أداء الأنشطة الهادفة وأن يشغل نفسه دائمًا في عمل شيء ما، ولكن إذا كان الفرد سيعمل على أن يظل مشغولاً، يجب أن يكون ذلك من خلال أداء الأشياء التي يستمتع بأدائها وفي الوقت الذي يشعر فيه برغبة في القيام بها.

تقدير الذات

إذا كان الفرد ممن يعانون من الألم المزمن، فهو يشترك مع الآخرين الذين يعانون من الأمراض طويلة الأجل أو العجز المزمن في خطر فقدان تقدير الذات أو فقدان الثقة بالنفس. وبما أن

الفرد يحزن على فقدانه لقدرته البدنية وقدرته على العمل وعلى كسب المال وإعالة العائلة وقدرته على الاستمتاع بالأنشطة الاجتماعية، فبالتالي سيعمل ذلك على ظهور المشاعر سالفة الذكر في بداية هذا الفصل من آن لآخر.

وفي حالة التعامل مع الأمراض المزمنة، يبدو أن الفرد يعمل بجدية على إصلاح حياته، ولكن مع كل ظهور لمشكلة أو عائق، يواجه الفرد مرة أخرى إمكانية فقدان تقديره لذاته، ويتم تذكيره بكل الأشياء التي فقدها منذ بدء مرضه. وتبدأ مشاعر الحزن في الظهور من جديد، وكذلك كل من الشعور بالألم والغضب. وفي حالة بعض الناس الذين يشعرون بأنهم عديمو القيمة، يمكن أن يصلوا لحالة من اليأس وربما لا يحاولون أداء الأشياء التي يعرفون أن في مقدورها أن تساعدهم. يبدأ معظم الناس في إصلاح حياتهم، ولكن بسبب عدم تعاملهم مع المشاعر السلبية والعمل على إراحتها، يمكن أن يجدوا أنهم بذلك يهدرون جهودهم الخاصة. مع العلم بأن هؤلاء الأشخاص ليس لهم ذنب في ذلك؛ حيث إن هذا الشعور يعد علامة على أن هؤلاء الأشخاص بحاجة لتلقي العون من متخصص ليساعدهم على إخراج ما يجيش في صدرهم.

هناك بعض الناس الذين في مقدورهم مساعدة المرضى بالطريقة ذاتها التي تلقيت بها العون من إحدى المتخصصات. إن الحديث عن المشاعر التي يمر بها الفرد يعد أمرًا بالغ الأهمية وسيساعد الفرد على إزالة الكثير من مشاعر الارتباك والسلبية التي من الممكن أن تسيطر على عقله بمنتهى السهولة. فلا أحد معفي من المرور بمشاعر فقدان تقدير الذات. فعلى الفرد أن يذكر نفسه بشكل يومي بالأشياء التي أعد نفسه لتحقيقها

وسيعمل ذلك على تخطيه لهذه المرحلة السلبية. وبالتالي، سيكون لدى الفرد الطاقة الكافية لاستعادة صحته والبدء من جديد.

وإذا شعر الفرد أن هذه المشاعر القوية تشكل عائقًا أمام تقدمه، عليه بالحديث عنها مع طبيبه المعالج. حيث سيعمل الطبيب على إجراء الترتيبات اللازمة له لتلقي المساعدة النفسية، إذا شعر بأن هذا مناسب لحالته. حيث إن اللجوء إلى تناول العقاقير المهدئة لن يجدي نفعًا في حل مشكلته.

إن المقصود بتقدير الذات هو القيمة التي نضعها في أنفسنا، ولكنه أيضًا يأتي من طريقة استجابة الآخرين لنا. ولذا، ينبغي على العائلة والأصدقاء أن يستمروا في إظهار أنهم لا يزالون يقيّمون الفرد كإنسان، وأنهم مقدرون له المساهمات التي يقدمها للعائلة. وإذا كان الفرد سيقوم بعمل التغييرات التي قرر القيام بها، فبالتالي يجب أن يعي كل من الفرد وعائلته حقيقة وجود مشاعر الفقدان والارتباك والغضب، وأن يعملا معًا على إعادة ثقته بنفسه. إن القيام بهذه العملية ليس بالأمر اليسير وسيستغرق وقتًا، ولكن يمكن للفرد أن يبدأ من خلال إدراكه أن تقدير الذات يحتاج إلى أن يعمل الفرد علي تحقيقه طوال حياته.

على الفرد أن يحاول القيام بعمل قائمة مكونة من عشرة جمل إيجابية عن نفسه. وفي بادئ الأمر، يجد الكثيرون من المرضى الذين يعانون من الألم أن القيام بمثل هذا الشيء على درجة عالية من الصعوبة ويحتاجون إلى تلقي بعض العون. لذا، من الممكن أن يقوم الفرد بإيجاد شخص ما يعرفه جيدًا ويطلب منه أن يقوم بمساعدته في كتابة هذه القائمة. وأن يطلب منه

أن يكون صريحًا معه، وعلى الفرد أيضًا أن يكون صريحًا مع نفسه. حيث إن الفرد يتمتع بالكثير من الصفات الجيدة التي تحتاج إلى أن يتم التعبير عنها، ويحتاج أيضًا إلى الفرصة لإظهارها. لذا، فعليه بالبدء الآن!

الفصل السابع

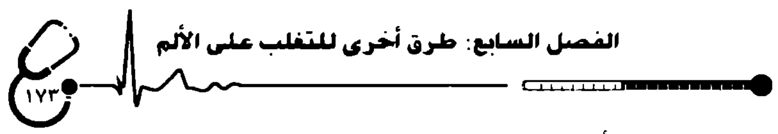
طرق أخرى للتغلب على الألم

إذا كان الفرد وحيدًا ويعمل ضمن برنامج لإدارة الألم، فهو في حاجة إلى أن يكون لديه الدافع للقيام بذلك وأن يبدأ من تلقاء نفسه وأن يزيد من تصميمه على المضي قدمًا في تحقيق خططه. حيث سيكون على الأقل قد حظي بميزة التحرر من إفراط الحماية الواقعة عليه من قِبل الآخرين. فإذا كان الألم الذي يعاني منه الفرد جعل منه شخصًا عاجزًا عن الخروج من المنزل، فربما يكون قد قرر أن يسهل الأمور على نفسه وعلى الآخرين من خلال ترك باب المنزل مواربًا أثناء فترة النهار للسماح بالدخول السهل للجيران والأشخاص الذين يمدون له يد العون. إن القيام بمثل ذلك الشيء من شأنه أن يؤكد على شعور الفرد بالعجز. لذا، عليه أن يحاول إغلاق باب المنزل، وأن يتحمل عناء القيام بفتح الباب والترحيب بالزائرين.

على الفرد أن يتجنب السقوط في فخ النوم في ساعة متأخرة من الليل يوميًا. كما يجب عليه أن يقوم بعمل جدول لنفسه لتأكيد أنه يقوم بمبادرة البحث عن الصحبة والقيام بالأنشطة لتجنب إحساسه بالوحدة. يتعين عليه ألا يقوم بانتظار الآخرين للاتصال به والاطمئنان على صحته، بل عليه أن يقوم هو بالاتصال بهم من وقت لآخر للسؤال عن أحوالهم أو من الأفضل أن يقوم بتحديد مواعيد ثابتة لزيارتهم. وأن يبدأ الآن في تحديد خططه اليومية والأسبوعية والشهرية. إن القدرة على التخطيط المستقبلي توضح الفرق بين الشخص السليم والشخص

المريض. لذا، إذا توقف الفرد عن التخطيط، عليه أن يأخذ هذا كعلامة على أنه بحاجة لإجراء بعض التغييرات.

إن أكثر الأوقات صعوبة التي مرت علي في أثناء التحاقي ببرنامج إدارة الألم هو الوقت الذي شعرت فيه بالوحدة بعد وفاة زوجتي الأولى. وبالنظر للوراء على هذه الفترة، أجد أنني قد تلقيت العون من خلال المهارات التي تعلمتها للتغلب على الألم. وقد شعرت بالسعادة، حيث إنني قمت بتنمية عادات التفكير الإيجابي وأداء التمرينات والاسترخاء والقيام بالأنشطة ونمط منتظم للنوم والاشتراك مع الآخرين في أداء بعض الأنشطة الاجتماعية والتخطيط للمستقبل. ومن وقت لآخر، كنت أجد نفسي أنساق إلى الشعور بالإشفاق على الذات والاكتئاب من جراء مشاعر الوحدة التي يصاحبها الإحساس بالحزن والألم. وكنت في بعض الأوقات، أستيقظ في ساعة متأخرة من الليل وأجلس أمام جهاز التليفزيون والذي يكون قد انقطع عنه الإرسال منذ فترة طويلة. وهذه هي الأوقات التي يقوم فيها الفرد بالاعتماد على مصادره الخاصة، ويواجه التحدي إما بالخضوع أو بالاستمرار في المقاومة. إن فقدان رفيق يشكل في حد ذاته صعوبة بالغة على الفرد دون الحاجة إلى إضافة عبء الألم. ولذا، فأنا على يقين من أن الكثيرين ممن يقومون بقراءة هذا الكتاب سيواجهون المشكلات ذاتها التي واجهتها، إذا لم يجدوا التشجيع على القيام بعمل شيء ما حيال موقفهم. إن تشجيع الفرد على إجراء بعض التغييرات يجب أن يكون نابعًا من داخله. ويجب أن يقرر الفرد بنفسه أنه سيقوم ببذل قصارى جهده ليحيا الباقي من عمره بشكل أفضل. ومن ناتج خبرات الفرد، يظهر له أن الحياة قصيرة وأن كل فرد يقع على عاتقه مسئولية عيش



الحياة بشكل أفضل. ولهذا، فإذا كان هناك شيء ما في حياته يعوقه عن القيام بذلك، عليه مواجهته. تذكر! إن اتخاذ قرار بإجراء تغيير بسيط واحد ربما يكون هو كل ما يحتاجه الفرد للاستمتاع بحياته.

هناك عدة أشياء عملية، بالإضافة إلى الاسترخاء وأداء التمرينات، يمكن أن يقوم الفرد بأدائها حتى يشعر بمزيد من الارتياح. مثال ذلك، أن يقوم بفرك كفيه بقوة حتى يعمل الاحتكاك على تسخينهما ثم بعد ذلك، يقوم بوضعهما على عينيه المغلقتين، ثم يجلس بهدوء ويقوم بالتنفس بعمق. فهذا من شأنه أن تكون له قدرة عالية على تسكين الآلام. ويمكن أيضًا أن يقوم الفرد بوضع كلا كفيه الساخنين على أي جزء مؤلم من أجزاء الجسم يكون من السهل الوصول إليه. وربما يكون في حالة الأماكن الباردة من الجسم مثل منطقة الأرداف والأفخاذ، تعمل الحرارة الصادرة من اليدين على تحفيز تدفق الدم فيها وتعمل أيضًا على تولد الشعور بالارتياح في هذه المناطق. وقد يجد الفرد أن هذه الطريقة من شأنها أن تعمل على تخفيف التوتر الموجود في المنطقة الخلفية للعنق.

وكثيرًا ما كنت أستطيع التغلب على الألم من خلال إيجاد "عمود الاحتكاك" ـ الذي غالبًا ما يكون حافة الباب أو شجرة، حيث يمكنني من خلال الاحتكاك بهما أن أخفف من الإحساس بالإجهاد الموجود في كل من منطقة الظهر والأكتاف.

القدرة على الخروج والحركة

إذا كان الفرد قادرًا على الخروج من المنزل، فعليه أن يحدد هدفا من وراء ذلك. فمثلاً عليه بالتخطيط للذهاب إلى أماكن

يمكنه مقابلة الناس فيها؛ مثل الذهاب إلى الحفلات. وبعد القيام بمثل هذا الشيء بالغ الأهمية وخاصة إذا كان الفرد قادرًا على الجلوس لمدة ساعة وهو شاعرًا بالارتياح. وبالنسبة للأشخاص الذين يستطيعون تحمل الجلوس أو السفر لفترات طويلة لما لا يقومون بالاشتراك مع إحدى شركات القيادة المحلية بهدف الذهاب إلى مكان ما والاستمتاع بقضاء بعض الأوقات الممتعة، وذلك دون الحاجة إلى تحمل عناء القيادة. ويتم خلال هذه الرحلات القيام بممارسة الهوايات التي يتخللها أحداث خاصة أو القيام بالتسوق لذا، يمكن للفرد أن يستفيد من تغيير المناظر الطبيعية، وأن يستمتع بالجاذبية المضافة من جراء القيام بشيء مختلف. وإذا كان لدى الفرد بعض الاهتمامات الخاصة، فمن المحتمل أن يستطيع ممارسة هذه الاهتمامات في بعض الأماكن الخاصة التي توفر دورات دراسية يومية أو أسبوعية أو دورات دراسية تعقد أيام العطلات بإقامة أو بدون. وبعض هذه الدورات لا يتطلب وجود خبرة سابقة بالموضوع، بجانب أنها تأخذ بعين الاعتبار مشكلات العجز. ومن جراء خبرتي الشخصية كطالب وكمعلم في هذه الكليات، وجدت أن الجو العام دافئ ويدعو إلى الاسترخاء، بجانب أن كلا من الإقامة والطعام يتم تقديمهما على أعلى مستوى، والأكثر من ذلك، هو انخفاض الأسعار مقارنة بالخدمات الأخرى التي يمكن أن يتلقاها الفرد من وكلاء السفر المحليين. (فقد تعمل الرحلات المعتادة على زيادة الشعور بالوحدة التي يشعر بها الفرد وخاصة في وقت المساء وفي أثناء القيام بأداء بعض الأنشطة التي تقوم هذه الوكالات بتنظيمها.) ولذا، لقد استمتعت كثيرًا بالاشتراك مع الآخرين ذوي الاهتمامات المشتركة للحد الذي وجدت فيه نفسي قادرًا على التخطيط للاستمرار في خوض دورات أخرى بصورة شهرية. لذا،

كان هذا علاجًا حقيقيًا لحالتي، وساهم بالكثير في عملية إعادة تأهيلي. بجانب أنه في أثناء هذه الدورة، قابلت زوجتي الحالية، وإن كان هذا السبب ليس الداعي إلى قيامي باقتراح خوض هذه الدورات! ولكن ما أريد أن أوضحه هو أن يقوم الفرد بالتخطيط بهدف التعايش أكثر مع الآخرين، وأنه يجب عليه أن يسعى من أجل تحقيق اهتماماته الخاصة؛ حيث إنه في أثناء القيام بذلك، سيجد أن مشكلاته توقفت عن السيطرة على مجرى حياته.

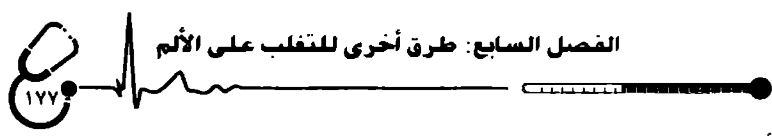
ومن خلال قراءة الفصل السابق، سيتبين للفرد مدى قلق الأشخاص الذين يعانون من الألم حول تدهور العلاقات بينهم وبين أحبائهم. لذا، فمن المجدي أن يقوم الفرد بالتعرف على بعض هذه القضايا وأن يتعامل معها بطريقة إيجابية حتى يستطيع هو وشريكة حياته البدء بطريقة بناءة وعلى أساس علمي في العمل على تقوية العلاقة التي تربط بينهما.

وكذلك، إذا كان أحد الزوجين يعاني من مشكلة مع الألم، فإن هذا الأمر يمكن أن يوضح ما إذا كانت العلاقة الناشئة بينهما علاقة قوية أم لا. فمن المحتمل أنه عندما يتم مشاركة شخص ما فيما يعانيه من ألم، قد يعمل ذلك على مضاعفة الإحساس بالألم، حيث يكون هذا الشخص الآخر ليست لديه القدرات الكافية للتعايش مع هذه المشاركة. فالشريك الذي يتمتع بصحة جيدة لا تكون لديه القدرة على جعل المشاعر التي تربط بينه وبين المريض قوية بالقدر الذي يسمح بتوفير الراحة للآخر، بل وربما ينتابه الإحساس بالذنب بسبب تمتعه بصحة جيدة. ويمكن أن يؤدي ذلك غالبًا إلى قيام هذا الشريك باتخاذ موقف مفرط في الحماية للشريك الآخر من خلال القيام بجميع الأعمال المنزلية. ومثال على ذلك، القيام بتقديم وجبة الإفطار في الفراش

للشريك الذي يعاني مــن الألـم، ومما لا شــك فيـه، يعمـل ذلـك على مساعدته علــى الشـعور بالراحـة لفـترات طويلـة. وإن كـان القيام بمثل هذا النـوع مـن السـلوك مـن شـأنه أن يعـزز مـن دور المريض، ويقـوم بفـرض قيـود صارمـة بشـكل أكـبر علــى حجــم النشاط الـذي يقـوم بـه الشـخص الـذي يعـاني مـن الألـم. وفـي النهاية، يعمل هذا التدليل على تعجيل الإحســاس بعـدم القـدرة على الحركة، وبالتالي الشعور بالعجز.

وبالتالي، تكمن المشــكلة فـي كيفيـة قيـام الشـريك بتقديـم المساعدة دون أن يعمل ذلك على تدهــور حالـة الشـريك الآخـر. ولهذا، تم تقديم الاقتراحات التالية كجزء من الطريقة التي ســيتم سردها في باقي أجزاء الكتاب.

إذا تقبل الطرفان ضرورة أن يتـم إعـادة النشـاط للطـرف الـذي يعاني من الألم، وأن يتمتع بقدر أكبر مـــن الاســتقلال، وأن تصبـح لديه نظرة إيجابية للحيــاة إذًا، ســوف تكـون هـذه الاقتراحـات ذات جدوى. يمكــن أن يصبـح الشــريك الســليم واعيًـا بمشـاعر العجـز العميقة التي تنتاب الشخص الذي يعاني مــن الألـم والتـي ينفـر مـن التحـدث بشــأنها، بـأن يسـاعده علـى الاعـتراف بـها وعلــى التحدث عنها وعلى الحزن بسبب فقدان الحياة السابقة بما فــي ذلـك فقـدان العمـل وعـدم التمتـع بممارســة الرياضـة والأنشــطة الاجتماعية واللياقة. فيمكن أن يعمل الاثنان معًــا علـى التخطيـط وابتكار طرق لوضع الأهداف وتحقيقها. ويعد من المجدي أن يقـوم الفرد باستشارة شخص آخر، وخاصة إذا كان يخطط للقيام ببعض الأنشطة التي توقف عن القيام بها لفترة من الوقت بسبب الألــم الذي يعاني منه. وذلك لأنه من السـهل أن يقوم الشخص بتحديد الكثير من الأهداف التي لن يستطيع أن يحققــها جميعـها، وذلـك



أثناء حماسه الجارف للاستمرار في إحراز التقدم! ولذا، فشريك الحياة سيكون قادرًا على تقديم العون له من خلال تحديد أهداف واقعية.

إن رؤية الشريك الإيجابية للمستقبل يمكن أن يتم توصيلها من خلال ما يقوله ومن خلال الطريقة التي يعبر بها عما يقول. ومن الممكن أن يكون هذا الفعل الإيجابي خير مثال على ذلك. فإذا شعر الفرد أن عملية التواصل في عائلته تشكل عقبة، فلما لا يقوم بالجلوس مع أفراد العائلة ويقومون بفحص أي مواقف أو أية عبارات سلبية من شأنها أن تحد من عملية التقدم؟

وفي بداية الحديث، أشرت إلى التأثيرات العكسية التي يمكن أن تحدث لكل أفراد العائلة عندما يقع أحد منهم تحت وطأة المرض. وقد يتراجع الشريك الذي يعاني من المرض بوجه خاص عن اتخاذ القرارات وعن تربية الأبناء، وأن يظل لفترة طويلة متلقيًا لجميع أنواع الرعاية، وربما يكون الشريك الذي يتمتع بالصحة قد وجد الفرصة للاستمتاع بحياة اجتماعية مستقلة بسبب ذلك. فكل ما يحيط بالشخص المريض من أناس يفترضون أنه تخلى عن تحمل جميع المسئوليات، وأن العودة إلى سابق العهد كجزء من إعادة التأهيل تكون بمثابة صدمة لهم.

فمن المحتمل أن يكون قد تم تحديد أنماط الحياة بطريقة يصعب تغييرها. وإذا استمرت مشكلة المرض لعدة سنوات، قد يجد الشريك المعافى أن نظرة الشريك الآخر قد تغيرت ويظل يسيطر عليهما الشعور بالابتعاد عن بعضهما البعض، هذا في حالة توقعهما أن يقوما باستكمال العلاقة الناشئة بينهما من حيث توقفت. ولمزيد من التوضيح، نعرض مثالا على ذلك من واقع

الحياة؛ وهو الحالة التي مر بها شخص يدعى بيتر، حيث عندما شعر بتحسن، قام بتحديد هدف له وهو قيامه بزيارة النادي الاجتماعي الذي كان يقوم هو وزوجته بالذهاب إليه باستمرار على مدار عشرين عامًا، وذلك قبل بداية ظهور مشكلته مع الألم بثلاث سنوات. وعندما قام بتحديد هذا الهدف، لم يضع في اعتباره إمكانية رفض زوجته للذهاب إلى هناك وانهيارها حيث قالت بطريقة غير محددة أنها لن تطأ قدمًا في هذا المكان مرة أخرى للقيام فقط بالجلوس مع مجموعة من النساء طوال الليل، بينما يقوم أزواجهن بالتسكع معًا. وأصرت على أن يصطحبها بيتر لقضاء هذا الوقت في مطعم. ولذا، أُجبر بيتر على أن يأخذ في اعتباره أن عليه القيام بإجراء تغييرات كبيرة أكثر مما كان يتصور. وهذه التغييرات هي إدراك أن العالم من حوله يتغير، بينما هو لا يزال قابعًا في مكانه بطريقة يصعب التعايش معها.

وفي واقع الأمر، يمكن لهذا الإدراك أن يساعد الفرد على النظر للأمام والعمل على تحقيق الشفاء ويحثه على تقييم جميع جوانب حياته. ويشتمل ذلك على إمكانية أن يبدي الفرد مزيدًا من الاهتمام لسعادة شريك حياته ربما يكون ذلك للمرة الأولى منذ فترة طويلة، بدلاً من أن يعمل هذا الإدراك على جعل الفرد يشعر بالضيق والذنب. وقد يعمل على حث الفرد على احترام الطريقة التي قام بها الطرف الآخر بإجراء بعض التغييرات في حياته حتى يتعايش مع هذه الظروف الصعبة لمرضه وفي الوقت نفسه، لا يزال يحيا حياة إيجابية. فعلى كل من الزوجين أن يتيح المجال للآخر للمشاركة في أداء الأنشطة إما معًا أو بمفرده. إن إحدى الطرق التي يستطيع بها الطرف المعافى مساعدة الطرف المريض في مراحل العلاج الأولى هي أن يقوم

بتشجيعه على الاشتراك في حياة اجتماعية فعالة وفي ممارسة الهوايات والاستمتاع بقضاء وقت الفراغ والخروج وإقناعه بأن هذه الأنشطة يمكن القيام بها بسهولة. ولا يوجد سبب معروف وراء رفض الزوجين حضور الدورات اليومية أو تلك التي تتطلب إقامة داخل المؤسسة العلاجية والتي تمت الإشارة لها من قبل. فيمكن أن يذهب كلا الزوجين معًا إلى هذه الدورات، ويشتركان في حجرات الإقامة وفي وقت تناول الوجبات، ولكن يقوما باختيار موضوعات مختلفة. فمن شأن هذه الأنشطة أن تساعد الزوجين على اتساع أفقهما، وأن تعمل على توفير اهتمامات جديدة يمكن أن يقوما بالتحدث بشأنها وبالتالي، تسهل من عملية التواصل بينهما من خلال جعلها على مستوى آخر مختلف عن المستوى المرتبط بالألم والمعاناة.

يمكن تعزيز عملية التواصل الجيد بين الزوجين من خلال طرق عدة، والتي يمكن تطبيقها على الزوجين بشكل جيد، عندما لا يكون المرض هو المشكلة الحقيقية لهما. تعمل هذه الاقتراحات على مساعدة الطرف الذي يعاني من الألم في التمتع بالمزيد من الراحة البدنية، كما أنها تعمل على إنعاش الإحساس بالشراكة.

التدليك

بالرغم من أن الفرد يستطيع أن يستفيد من التدليك العلاجي على أيدي متخصصين من وقت لآخر، فإنه لا يعد ضرورة. فمن خلال شراء زجاجة صغيرة من الزيت المعطر أو غسول للتدليك، سيتمكن الطرف الآخر من عمل تدليك لطيف لأي جزء من أجزاء جسم الطرف المريض والذي ينتج عنه إحساس مريح (حيث اليد

الدافئة وقبل ذلك الزيت!). وسيكون لهذا الشيء تأثير أكثر فعالية من تناول وجبة الإفطار في الفراش، حيث سيكون له تأثير مباشر على تقليل الإحساس بالألم وعلى زيادة الاستمتاع. وسوف يشعر الطرف الآخر بالسعادة بسبب كونه سببًا رئيسيًا في تحسن حالة الطرف المريض وفي إحساسه بالراحة حتى لو كان هذا الإحساس لا يستمر إلا لفترات قصيرة. وعلى الفرد أن يتذكر كيف أن التربيت أو التدليك يمكن أن يؤدي إلى عدم الشعور بالألم وصد الإشارات المعبرة عنه. فهذا ما يحدث بالفعل. وعمل الزوجين معًا بهذه الطريقة قد يساعد على كسر أو منع وجود حواجز ممكن أن تنشأ بينهما.

وأحيانًا ما يشعر الفرد بألم شديد في بعض أجزاء الجسم عندما يقوم بعمل تدليك لها. ولكن، تجد أن الطرف الآخر ما زالت لديه القدرة على تقديم العون في هذه الحالة، وخاصة عندما يحاول الطرف المريض الخلود إلى النوم والذي يعتبر وقتًا عصيبًا بالنسبة له، وذلك من خلال وضع كف يده برفق على الجزء المؤلم من الجسم. ويمكن لهذه الطريقة أن تكون ذات فائدة، إذا كان الطرف المريض قد تعلم كيفية التنفس بعمق بهدف الحصول على معدل للتنفس بطيء وهادئ. وسيؤدي ذلك إلى تولد الإحساس بالاسترخاء لكل من الزوجين، وسيجد الطرف المريض أنه يستطيع أن يشعر بالراحة من خلال الجمع بين الأيدي الدافئة ومعدل التنفس المستقر.

أيضًا، من خلال الحفاظ على التنفس بهذه الطريقة، يمكن أن يتم تسكين الألم، إذا قام الطرف الآخر بالإمساك بمعصم يد الطرف المريض بالقرب من منطقة النبض، وقام بوضع اليد الأخرى على المنطقة الخلفية من الرقبة، فهذا من شأنه أن يقلل من

التوتر وأن يخفف من حدة الألم. بجانب أنه يمكن للطرف الذي يعاني من الألم أن يقوم بعمل هذا التمرين للطرف المعافى في الأوقات التي يشعر فيها بالتعب الشديد أو بالصداع. حيث يعتبر القيام بذلك شيئًا جيدًا للطرف الذي يعاني من الألم ليقوم بتبادل المشاعر ذاتها مع الطرف المعافى بهدف إظهار كم الراحة الناتجة عن هذا التمرين. وخلال القيام بذلك، سيشعر الطرف الذي يعاني من الألم بتأثيرات مهدئة ومسكنة.

هناك الكثير من المناطق في جسم الإنسان التي يمكن إثارتها بهدف تخفيف الألم. فيمكن علاج آلام الوجه والرأس من خلال القيام بتدليك كل من منطقة الصدغ ومنطقة خلف الرقبة على كلا جانبي العمود الفقري. ويمكن علاج ألم الأكتاف من خلال القيام بتدليك لطيف عند مستوى الأكتاف وعلى بعد ٥ سنتيمتر من كلا جانبي العمود الفقري. وبالمثل، يمكن علاج آلام الظهر من خلال القيام بتدليكه بأصابع اليدين مع الحرص على فردها تمامًا من خلال الضغط برفق على كلا جانبي العمود الفقري. والقيام بذلك يكون فعالاً خاصة عندما يتم عمل التدليك في أسفل العمود الفقري، حيث سيؤدي ذلك إلى الإحساس بالاسترخاء بل وحتى بالنعاس. يستمتع الكثير من الناس بتدليك القدمين، ولكن من الممكن أن تكون هذه المنطقة شديدة الحساسية، حيث من الممكن أن يؤدي ذلك إلى الإحساس بالدغدغة. ولكن إذا كان من الضروري القيام بهذا النوع من التدليك، فيمكن اللجوء إلى استخدام نوع من التدليك لا يؤدي إلى هذا الشعور بالدغدغة.

لذا، على الفرد أن يقوم بإنشاء هذا الاتصال الثنائي من خلال التربيت برفق أو التدليك أو فقط من خلال الاسترخاء والاعتراف

بالمساهمة التي يقوم بها كل طرف للآخر. وعليه أيضًا أن يتذكر أن غالبًا ما يكون من الأفضل أن يعطي الإنسان أكثر من أن يأخذ. لذا، عليه ألا يجعل القيام بهذا الشيء من جانب واحد فقط. بجانب أنه قد يشعر بالاستمتاع من القيام بذلك.

الألم وتأثيره على القدرة الجنسية

إن الأسباب التي تؤدي إلى توتر العلاقة الحميمة هي إما خوف الطرف الذي يعاني من الألم من فشل هذه العلاقة أو بسبب الألم الذي يعاني منه، الشيء الذي يؤدي إلى الشعور بالمزيد من الألم. لذا، يمكن للفرد استعادة قدرته الجنسية من خلال أخذ حمام دافئ والاستمتاع بقضاء فترة من الاسترخاء العميق بهدف تدفئة جميع أجزاء الجسم قبل بدء العلاقة.

الفصل الثامن

الطرق العملية لاستعادة النشاط

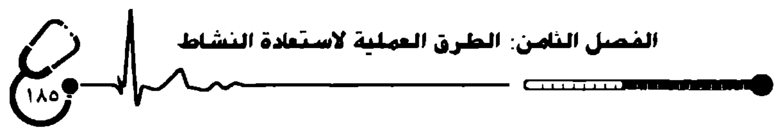
في بادئ الأمر، كان من ضمن خططي أن أطلق على هذا الفصل عنوان "استخدمه أو افقده"، ولكنني رفضت هذا العنوان؛ حيث إن هدفي هو العمل على تشجيع القارئ وليس إرهابه. وبالرغم من ذلك، فالعبارة صحيحة وعلى الشخص الذي يعاني من الألم أن يواجه هذه الحقيقة؛ حقيقة أن التوقف المطول عن استخدام العضو الذي يعاني من الألم من شأنه أن يؤدي إلى العجز.

إن إحدى السمات المشتركة بين الأشخاص الذين يعانون من الألم هي أنهم جميعًا قاموا بوضع قيود على حياتهم الاجتماعية. فالبعض منهم لم يعد يقوم بالتسوق أو القيادة أو ممارسة الرياضة أو المشي أو الذهاب إلى المسارح أو تناول الوجبات خارج المنزل أو اللعب مع الأطفال أو السفر بالقطار أو بالمواصلات العامة أو الطائرات. وإذا شعر الفرد بحدوث هذا الشيء بالفعل أو أنه على وشك الحدوث إذًا، فلا بد من أن يستنبط بنفسه مدى تأثير الألم على حياته وعلى أنشطته.

سوف ينصب تركيز هذا الفصل على توفير بعض الاقتراحات العملية للتعايش مع بعض الأنشطة سالفة الذكر من خلال استخدام مبادئ الاسترخاء والتخطيط وتحديد الأهداف والعمل على تحقيقها. ويحتاج الفرد فعلا إلى أن يسأل نفسه عن مدى تأثير الألم الذي يعاني منه على حياته وأيضًا عن الأشياء التي توقف عن القيام بها بسبب هذا الألم.

من المؤكد أن أي شخص قام بسجن نفسه في إطار الألم تكون لديه رغبة شديدة في عمل ما يستطيع أداءه من أجل الهروب بشرط أن يجد من يرشده إلى الطريق الصحيح لتحقيق ذلك. ومن المهم أن يتقبل الشخص الفلسفة القائلة بأنه إذا كان الإحساس بالألم شيئًا حتميًا، فمن الأفضل أن يتعايش معه الفرد على أساس كونه نتيجة للقيام بعمل شيء ما بدلاً من عدم القيام بأي شيء. ولهذا، يعمل هذا الفصل على إظهار الطريق الصحيح لتحقيق ذلك. والهدف هو أن يقوم الفرد بشكل تدريجي بزيادة الأعمال التي على المخ القيام بها، وبهذا سيتوقف الألم عن كونه الشغل الشاغل للمخ وسوف يصبح فقط واحدًا من المهام الكثيرة التي عليه القيام بها. أظهرت الخبرات السابقة أنه بمجرد أن يبدأ الفرد في خوض هذه الرحلة، يحدث انخفاض تدريجي في معدل الإحساس بالألم.

إذا قام الفرد بحبس نفسه داخل إطار الألم المزمن، فبالتالي سيقضي الكثير من الوقت وهو في وضع الاتكاء أو الاستلقاء. ولكن كلما مكث الفرد على هذا الوضع، ضعفت العضلات وأصبحت عرضة للتلف. والأكثر من ذلك، أن الألم الذي ينشأ في أحد أجزاء الجسم ينتشر في جميع الأجزاء الأخرى مما يعطي الشعور بتيبس العضلات والإحساس الشديد بالإجهاد والألم في جميع أنحاء الجسم. وبالتالي، عندما يعاود الفرد القيام بأي نوع من الأنشطة بعد فترة توقف طويلة، يكون من الضروري أن يقوم بإعادة التدريب التدريجي. حيث إن العضلات تكون في حاجة إلى تهيئتها ويكون الشخص الذي يعاني من الألم في حاجة إلى مساعدته في التعايش مع الخوف والقلق المحيط بالانتقال من حالة السكون وعدم القدرة على الحركة إلى القدرة الكاملة على الحركة.



وبهدف البدء في التعايش مع هذه المشكلة، ومع الافتراض أن الفرد يرغب في أن يكون قادرًا على الحركة، فلنبدأ في عرض نظرية مراقبة النفس.

مراقبة النفس

يجب أن يبدأ الشخص ذلك من خلال تسجيل المعلومات عن الفترة التي يستغرقها وهو مستلقيًا أو متكئًا أو جالسًا أو ماشيًا أو الفترة التي يأخذها للاستحمام أو في أثناء تناول الطعام أو تحضير وتجهيز الوجبات أو التسوق أو القراءة أو مشاهدة التليفزيون أو مقابلة الأصدقاء أو عند اللعب مع الأطفال أو في أثناء الاشتراك في أي نشاط آخر خلال اليوم. وسيكون استخدام مفكرة صغيرة وافيًا لهذا الغرض حيث يستطيع الفرد أن يدون الأحداث التي تحدث له يوميًا. وفي حالة شعور الفرد أن استخدام المفكرة قد ساعده، فليقم بتدوين الأحداث التي تحدث له كل ساعة!

سيكون استخدام هذه المفكرة بالشيء المفيد، حيث ستظهر للفرد مدى التقدم الذي أحرزه يومًا بيوم. وأقترح أن يقوم الفرد باختيار نشاط ما يكون قد أهمل القيام به لبعض الوقت، وأن يقوم بتدوين ما يقوم به يوميًا بهدف استعادة هذا الجانب من حياته. بمعنى آخر، أن يقوم الفرد بتحديد هدف لنفسه ويعمل على تحقيقه ببطء، ولكن لا بد من أن يكون متيقنًا من أنه سيصل إليه تدريجيًا.

تفترض بعض الاستراتيجيات أنه في الوقت الذي يكون فيه الشخص على قدر غير كافٍ من النشاط، سيتم تحديد الأهداف عند مستوى منخفض. فبعض الأشخاص يكونون على درجة أكثر

من الاستعداد على القيام بذلك أكثر من غيرهم. لذا، يستطيعون البدء من مستوى يعطيهم الإحساس بالراحة. فلأن جميعنا بشر، ولكل منا مشكلاته المختلفة، سيتم إحراز التقدم أيضًا بمعدلات مختلفة. وبسبب كونهما من أساسيات القيام بأداء أغلب الأنشطة الحياتية، سيتم البدء أولاً بالحديث عن كيفية استعادة القدرة على القيام بكل من الجلوس والمشي.

الجلوس

من المفارقات أن يتم وصف الجلوس على أنه "نشاط". ولكن كما تمت الإشارة إليه من قبل، إذا اعتاد الفرد على أن يكون في وضع الاتكاء أو الاستلقاء، سيعمل ذلك على إضعاف العضلات. وأيضًا يعد من كبرى المفارقات أن يتم البدء في الحديث من خلال شرح كيف أن يتعلم الإنسان أن يجلس ساكنًا! ولكن هذا بالفعل يعد نقطة البداية.

عليك بإيجاد مقعد لا تكون قد جلست عليه من قبل؛ حيث إنه من المهم أن تختار مقعدًا لا تكون قد مررت بتجارب الفشل أو الإحساس بالإجهاد من جراء الجلوس عليه. وكما تم توضيحه بالرسم من قبل في الفصل الرابع في القسم الخاص بالطريقة الصحيحة لوضع الجسم، يجب أن يدعم المقعد جسمك بأكمله من أعلى الرأس مرورًا بالظهر والأرداف والأفخاذ. وإذا كان من الضروري، فيمكن أن تدعم نفسك بوسائد من خلال وضعها خلفك وعلى جانبيك. ثم بعد ذلك، اجلس مع جعل الأرداف ملاصق للمقعد بشكل جيد، ومع استقامة العمود الفقري، وتثبيت القدمين على الأرض، وإراحة اليدين برفق على الأفخاذ. وهكذا، يكون هذا الوضع متوازنًا للجلوس.

ابدأ من خلال التنفس بعمق، ثم اخفض معدل التنفس. والآن، عليك أن تقرر المدة التي ستستغرقها في الجلوس في هذا الوضع في المرة الأولى. وإذا أظهرت المفكرة أنك قد اعتدت بالفعل على الجلوس بدلاً من الاتكاء، لمدة لا تزيد عن الخمس دقائق في كل مرة، عليك أن تحدد هدفا لنفسك لزيادة مدة الجلوس عن خمس دقائق كاملة بغض النظر عما إذا كنت تشعر بالارتياح أم لا. حيث إن ذلك يشكل خطوة أساسية في طريق الشفاء. إن ظهور أي إحساس بالإجهاد يكون بسبب أن العضلات في هذه الأثناء تكون في وضع غير معتادة عليه من قبل؛ أي أن القيام بذلك لن يؤدي إلى حدوث إصابة أو ضرر للفرد. وفي أثناء الجلوس على المقعد والقيام بالتنفس، يمكن أن يقوم الفرد بممارسة نوع آخر من الأنشطة المفيدة. ومثال ذلك، يمكن أن يقوم الفرد بإغلاق عينيه مع الاستمرار في التنفس بعمق، ثم يفكر في نشاط ممتع يمكن أن يستمتع بأدائه في نهاية أسبوع من إحراز التقدم. لذلك، يمكن أن يفكر الفرد فيما يمكن أن يفعله بعد أسبوع من هذه اللحظة، إذا ازداد تدريجيًا مقدار الوقت الذي يستغرقه في الجلوس كل يوم.

إن إحراز التقدم في الجلوس بهذه الطريقة المريحة يمكن أن يكون سريعًا في الحدوث. ولذا، أقترح أن يقوم الفرد بالجلوس بهذه الطريقة لفترات عديدة كل يوم، مع زيادة مقدار الوقت الذي يستغرقه كل مرة. فعلى سبيل المثال، يقوم بالجلوس لمدة خمس دقائق في الساعة الأولى. ويقوم بالجلوس لمدة عشر دقائق في الساعة الثانية، ثم لمدة عشرين دقيقة في الساعة الثالثة. ومن الممكن أن يستمع الفرد إلى شريط الاسترخاء لمساعدته على زيادة وقت الجلوس. وبالتالي، سيشعر الفرد

بالسعادة بسبب إحرازه تقدم سريع في استعادة قدرته على الجلوس بارتياح مرة أخرى. ومن جراء خبرتي السابقة، اكتشفت أن الأشخاص الذين فقدوا القدرة على الجلوس، استعادوا هذه القدرة في نهاية الأسبوع الأول من القيام بالجلوس بهذه الطريقة، مع وجود فترات فاصلة لأداء التمرينات وتناول الوجبات بجانب فترات الراحة الأخرى، وهذا من الساعة التاسعة صباحًا وحتى الساعة الخامسة مساءً. ومن خلال استخدام طريقة العلاج بالتنويم المغناطيسي بصورة متكررة، استطعت مساعدة الكثير من المرضى على الجلوس بطريقة مريحة لمدة ساعتين، في حين أن مدة جلوسهم في السابق لم تتخط دقائق معدودة. لذا، في أثناء قيام الفرد بالجلوس والتفكير فيما يمكنه القيام به في غضون أسبوع، عليه أن يعزم على القيام بعمل شيء ما في نهاية هذا الأسبوع لم يكن قد قام بعمله منذ فترة طويلة. فعلى سبيل المثال، قد يرتب الفرد القيام بالتجول أو بزيارة جار له لتناول قدح من الشاي. وعليه أن يقرر مسبقًا المدة التي سيقضيها في القيام بهذه الأشياء، وأن يخبر جاره بالوقت الذي سيغادر فيه وأنه سيمكث عنده فترة أطول المرة القادمة. وعلى الفرد أن يتجنب القيام بالخطأ متكرر الحدوث؛ وهو أن يقوم بالمكوث عند جاره لفترة أطول لمجرد أنه يشعر بالراحة وبعد ذلك يجد أنه قد تملكه إحساس غامر بالإجهاد وبالتالي، الشعور بالفشل.

على الفرد ألا ينسى أن الاسترخاء والتنفس بعمق هما أساس الجلوس بطريقة مريحة. ولكن، يمكن أن يتم نسيان هذه الأشياء بسهولة بمجرد أن يكون الفرد في صحبة الآخرين. لذا، عليه أن يقوم بالتدريب على هذه الأشياء في مخيلته وخاصة

تخيل الإحساس بالسعادة والفخر الذي سيشعر به، عندما ينجز المهمة كاملة بنجاح. وفور شعوره بأنه حقق النجاح في مخيلته، على الفرد أن يقوم بعمل بعض الترتيبات اللازمة لتنفيذ رغبته تلك في الواقع، مع الاستمرار في إعداد نفسه من خلال ممارسة ذلك يوميًا.

وعند انتهاء المحاولة الأولى، على الفرد أن يقوم بالتخطيط للقيام بالمحاولة التالية! فليبدأ بالتخطيط للقيام بالأنشطة الأخرى التي يريد القيام بها. وأن يقوم دائمًا بتحديد وقت معين لنفسه لقضاء المناسبات الاجتماعية. ومثال ذلك، أن يخطط الفرد للخروج وتناول الطعام خارج المنزل، مع العلم أن تناول الوجبات في الخارج يستغرق من ساعة إلى ساعة ونصف. لذا، عليه أن يجعل من ذلك هدفا له؛ أي أن يجعل من تناول الطعام خارج المنزل عادة.

تذكر أنه بالرغم من الشعور بالألم فور العودة إلى المنزل، فهذا الشعور كان سيصيب الفرد بأية حال من الأحوال حتى إذا مكث في المنزل. لذا، لا يجب أن يجعل من ذلك عذرًا لعدم القيام بذلك مرة أخرى!

وبعد مرور خمسة أشهر على قيامي بالاستلقاء لأغلب الوقت، وكنت في طريقي للشفاء، قمت بتحديد هدف لنفسي وهو السفر بالقطار من شمال ويلز إلى لندن مرة كل أسبوعين بهدف قضاء العطلة الأسبوعية من خلال القيام بالمذاكرة والاستماع إلى محاضرات عن العلاج النفسي لمدة زادت عن الثماني ساعات يوميًا في كل من يومي السبت والأحد. ووجدت أنني استطعت أن أتحمل عناء السفر بالقطار من خلال استخدام مسجل والاستماع إلى شريط الاسترخاء منذ صعودي إلى

القطار، مما أدي إلى شعوري بحالة من الاسترخاء العميق. وبعد ذلك، أقوم بالذهاب إلى عربة الأكل وقضاء نصف ساعة بها بهدف الانتعاش وتجديد النشاط، ثم بعد ذلك أعود إلى الاستماع إلى المسجل للاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة أو إلى الشريط المسجل عليه طريقة العلاج بالتنويم المغناطيسي. وكنت أقوم بهذه الرحلة بانتظام على مدار سنتين، مما أدى إلى زيادة قدرتي على الحركة والشعور بالراحة.

ومن المهم أن يسيطر الإنسان على حالته وعلى إحساسه بالألم في مرحلة مبكرة، وذلك من خلال زيادة الإحساس بالراحة في أثناء الجلوس؛ حيث إن الكثيرين من الناس الذين يعانون من الألم كفوا عن الاستمتاع بممارسة حياة اجتماعية جيدة والاستمتاع بقضاء الإجازات بسبب مخاوفهم من إمكانية تعرضهم للإحساس بالإجهاد. ولذا، عندما يشعر الفرد بتحسن في صحته، عليه أن يقوم بالتخطيط للذهاب إلى المسرح أو إلى الحفلات أو إلى النادي أو إلى أي أماكن ترفيهية أخرى. ودائمًا عليه أن يتذكر أن يخطط لتحقيق النجاح. وإذا واجه الفرد أية عقبات، يتعين عليه ألا يتعامل معها وكأنها كارثة، وإنما عليه أن يتعامل معها على أنها شيء عرضي. الشيء الذي يمكن تشبيهه بالمراحل الأولى من الطفولة عندما يتعلم الطفل القدرة على المشي، فإنه يتعرض للسقوط عدة مرات، ولكنه في كل مرة ينهض ويبدأ المحاولة من جديد.

المشي

يعتبر المشي شرطًا أساسيًا للقيام بأغلب الأنشطة. ولقد تمت الإشارة بالفعل إلى فائدة المشي، حيث يعمل على تقوية كل من عضلات الرجل والظهر، ويساعد في الحصول على دورة

دموية جيدة لتقوية جميع وظائف الجسم. إن الثقة في المشي من شأنها أن تساعد الفرد على القيام بأداء أغلب المهام الاجتماعية والمهام اليومية الأساسية. يعد القيام التدريجي بأداء التمرينات البدنية شيئًا أساسيًا بهدف زيادة لياقة الفرد العامة التي تساعد على تقوية القدرة على المشي، وذلك لأن الفرد الذي ظل فترة طويلة جالسًا أو مستلقيًا وهو في حالة من الألم لن تكون لديه العضلات القوية التي تساعده بالقدر الكافي على المشي لمسافات طويلة. ومن جراء خبرتي الشخصية، وجدت أن الكثيرين من الناس الذين يعانون من الألم قد زاد لديهم الإحساس بالخوف والقلق الشديد حيال قيامهم بالمشي. ولهذا، يحتاجون دائمًا إلى من يقوم بتشجيعهم على القيام بذلك طوال الوقت. وعندما يبدأ الفرد في المشي للمرة الأولى بعد الإصابة، من المحتمل أن يشعر بالألم بعد مضي فترة قصيرة، ولكن عليه أن يتذكر دائمًا أن الألم ليس بالضرورة مرادفا لحدوث إصابة.

وأنا شخصيًا عندما قمت بالمشي لأول مرة بعد مرضي، قمت بالخروج من بوابة منزلي واستدرت إلى اليمين وقمت بالمشي لمسافة ٤٦ أو ٥٥ متر وبعدها تغلب علي الإحساس بالألم والتعب والضعف. ولهذا، اعتبرت هذا الإحساس إشارة على ضرورة التوقف. وبعدها، قمت بأخذ قسط كافٍ من الراحة قبل أن أعود أدراجي، ثم عدت إلى المنزل وأنا يغمرني الإحساس بالفشل وعدم تحقيق أي تقدم. ولا تستدعي تهيئة الفرد لتوقع الشعور بالألم عند نقطة معينة من بدء المشي أن يقوم بخوض تجارب كثيرة من هذا النوع. ولهذا، عندما يقوم الفرد بالمشي لأول مرة، عليه أن يجعل أحد أصدقائه يقوم باصطحابه إلى مكان جديد أو يقوم بالتخطيط للذهاب إلى مكان بديع داخل بلدته أو إلى أي مكان ممتع لم يكن قد ذهب إليه من ذي قبل أو من

الممكن أن يذهب إلى مكان يكون قد ذهب إليه من قبل وهو معافى، ولكن لم يذهب إليه صديقه من قبل. ومما يزيد من الاستمتاع بهذه الرحلة أن يقوم الفرد بإظهار الأشياء التي استمتع بها في هذا المكان إلى صديقه. فالمهم ألا يذهب الفرد إلى مكان يذكره بالفشل، فكلما كان المكان ممتعًا وخلابًا، كان أفضل.

وعند القيام بالمشي لأول مرة بعد فترة طويلة من المكوث بالمنزل، يتعين على الفرد أن يخطط للمشي لمدة لا تزيد عن خمس دقائق (أو أكثر حسب قدرته على الحركة ومدى زيادتها عن المستوى المنخفض الذي تمت الإشارة إليه من قبل). وإذا شعر الفرد بالإجهاد، عليه أن يقوم بأداء تمرينات التنفس. فالهدف في المرة الأولى هو أن يحقق الإنسان النجاح من خلال تحديد وقت معين يتوقف عنده، وأن يوفر لنفسه جميع الفرص للنجاح. فالنجاح يولد النجاح.

وعند القيام بالمحاولة الثانية، يتعين على الفرد أن يزيد من الوقت المحدد للتوقف، حيث يكون قد أصبح قادرًا على المشي بطريقة مريحة لمدة خمس دقائق. ولكن مرة أخرى، عليه أن يتوخى الحذر بألا يزيد من الوقت بدرجة كبيرة مرة واحدة، ولكن عليه أن يبدأ الزيادة، على سبيل المثال، بمقدار ٨ -١٠ دقائق ـ حيث تكون مدة كافية في هذه المرة. ويجب أن يركز هذه المرة على حقيقة أنه خرج لأنه يريد أن يستمتع بقدرته على المشي وبمشاهدة المناظر الطبيعية والاستمتاع بالأصوات والإحساس بالهواء النقي وهو يلامس وجهه. مرة أخرى، عليه أن يتذكر القيام بتمرينات الاسترخاء والتنفس. فالاسترخاء قبل وبعد المشي من شأنه أن يقلل من إمكانية الشعور بالقلق أو الألم.

بادئ ذي بدء، على الفرد أن يقوم باختيار سطح ممهد سوي للقيام بالمشي عليه، وإذا كان الفرد ذا قدم حساسة كأغلب الأفراد الذين يعانون من الألم، يتعين عليه التأكد من ارتدائه الأحذية ذات النعل المبطن ـ ويفضل أيضًا أن يرتدي جوارب جيدة وأن يرتدي ملابس فاتحة وتلك التي تعطي الإحساس بالدفء. ومن الأفضل أن يرتدي ملابس مكونة من طبقات من المواد الخفيفة بدلاً من أن تكون مكونة من طبقة واحدة ثقيلة. حيث إن الملابس الثقيلة من شأنها أن تؤدي إلى حدوث مشكلات ـ وبخاصة في حالة المرضى الذين يعانون من آلام الظهر والعنق والرجل. ففي السنوات الأخيرة، تخلصت من معطف مصنوع من جلد الغنم ومن آخرين مصنوعين من الصوف، واستبدلتهم بشراء ملابس خفيفة مبطنة.

بعد أن يقوم الفرد بعدة تجارب ناجحة، عليه أن يزيد من الوقت المحدد تدريجيًا وفي الوقت نفسه، يجب أن تكون لديه روح المغامرة في القيام بالمشي لمسافات أطول ـ حتى إذا شعر بالإجهاد. وعندما يقوم الفرد بالمشي لمدة عشرين دقيقة بطريقة مريحة، عليه أن يشعر بالفخر؛ حيث إنه قام بالمشي بالمعدل نفسه أو ربما يزيد عن المعدل الذي يقوم به الفرد العادي الذي لا يعاني من الألم والذي يذهب إلى العمل بالسيارة ويجلس على المكتب طوال اليوم، ثم يعود إلى المنزل ويقضي الليل مستلقيًا أمام التليفزيون. وعليه ألا ينسى أنه في إمكانه أن يكافئ نفسه في أثناء المشي بطرق عدة؛ مثلاً أن يبتاع لنفسه مشروبًا في الطريق. يجب عليه بعد ذلك أن يغير من معدل سرعته، فعندما يصبح الفرد أكثر قدرة على المشي، عليه أن يحاول أن يزيد من معدل سرعته إلى حوالي ٤٦ متر من

خلال المشي بخطى سريعة. وعليه دائما أن يتذكر القيام بأداء تمرينات التنفس وأن يعمل على تطوير قدرته على التنفس بعمق طوال الوقت. ومن سوء الحظ أن الكثيرين من الناس عندما يتقدم بهم السن، يعتادون على المشي بتمهل باستمرار. وقد يكون السبب وراء ذلك هو أنهم ليسوا في عجلة من أمرهم. ولذا، فهي عادة يجب الكف عنها. فالمشي بخطى سريعة كل يوم لمدة نصف ساعة سيعمل على إفادة الفرد أكثر من قيامه بالتجول بلا هدف في مقدار الوقت نفسه.

لقد كنت حريصا دوما على المشي لذا، كان فقداني لقدرتي على الحركة سببا في إصابتي بخيبة الأمل حيث إنني شعرت أيضا أنني أنكر على أسرتي كما كبيرا من الإحساس بالسعادة. فقد كان من عادتنا أن نقوم جميعا بالمشي داخل البلدة في شمال ووسط ويلز وفي منطقة البحيرات في شمال غرب بريطانيا. وعندما شعرت بالثقة في تطور قدرتي على المشي، بالإضافة إلى تطور قدرتي على القيادة، التي سنتحدث عنها بعد قليل، قررت أن أكافئ نفسي من خلال القيام برحلة إلى منطقة البحيرات لقضاء العطلة الأسبوعية، حيث قمت بالقيادة لمدة ساعتين من منزلي الواقع في شمال ويلز. ولك أن تتخيل كم الإنجاز العظيم الذي حققته، حيث كانت المسافة التي قطعتها في المشي حول بحيرة جريزمير تقدر تقريبا بالمشي لمسافة أربعة أميال؛ وكان أغلب المشي على أرض ممهدة ومتساوية فيما عدا جزء صغير. وقد استغرق المشي في هذه المنطقة وقتا كبيرا ـ من الساعة العاشرة صباحا وحتى الرابعة عصرا؛ وقد تضمن هذا الوقت التوقف لتناول المشروبات والتنزه والاستمتاع بمشاهدة المناظر الطبيعية والتقاط بعض الصور الفوتوغرافية

والقيام بجلسات الاسترخاء والدردشة في الطريق مع بعض الناس الذين يقومون بالمشي أيضًا. وفي هذا الوقت، كنت أتصرف مثل أي شخص آخر يقوم بالمشي وفي نهاية اليوم، كنت قادرًا على تقدير ذاتي وقادرًا أيضًا على أن أقارن نفسي بالشخص الذي كنت عليه قبل شهور والذي كان يقوم بقضاء معظم الوقت سجينًا داخل المنزل، مما أعطاني فرصة حقيقية للإحساس بالإنجاز. وقد كان هذا الأمر إشارة تدل على أنني قد تحررت من هذا السجن.

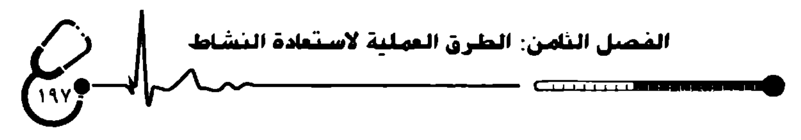
حتى الآن، كنت أتحدث عن قيام الفرد بالمشي على أسطح مستوية وممهدة، ولكن الآن، حان الوقت لتطبيق المبادئ ذاتها للقيام بالمشي على أسطح غير مستوية ومنحدرة. لذا، أطلب من القارئ أن يلتمس لي العذر، حيث سأستخدم نفسي مرة أخرى كمثال لتوضيح ذلك. فقد قررت أن أتسلق الجبل الموجود داخل بلدتي، والذي يطلق عليه اسم جبل مويل فامو، والذي يبلغ ارتفاعه مقدار ألفي قدم! ولهذا، استغرق الصعود إلى قمته ١٨ شهرًا! مما يعني أن أقوم بزيارة الجبل مرة كل عدة أسابيع وأبدأ بالمشي لمدة خمس دقائق بجانب شعوري بالسعادة بسبب المسافة التي قطعتها في هذا الوقت. وللعلم فإن النزول من الجبل يعتبر مرحلة أكثر صعوبة من الصعود إلى قمته. حيث يكون هناك ضغط غير معتاد على عضلات كل من الرجل والقدم التي لم أكن أستخدمها لبعض الوقت. وكنت في كل مرة، أزيد من معدل الوقت بضع دقائق، حتى استطعت بعد مرور ثمانية عشر شهرًا وبمزيد من الفرح أن أصل إلى قمة الجبل الذي قد قمت بصعوده لأول مرة وأنا في السادسة من العمر! ومن بين المرات العديدة التي قمت فيها بالصعود إلى قمة الجبل، كانت

هذه المرة هي الأفضل على الإطلاق. وكانت هـذه المـرة توافـق يوم الاحتفال بالعام الجديد ١٩٨٧.

أصبح الآن المشي بغرض الاستمتاع أحد الأجزاء الأساسية من أنشطتي اليومية. وبحلول فصل الربيع لعام ١٩٨٩، كنت قادرًا على الانضمام إلى مجموعة من الأشخاص الأصحاء والذين يقومون بالمشي لمسافة ١٢ ميل يوميًا في جبال الألب الفرنسية.

يساعد المشي على تحفيز عملية إنتاج الأندورفين وعلى الحفاظ على اللياقة العامة، ويعمل على رفع الروح المعنوية وعلى زيادة الثقة بالنفس. وفي واقع الأمر، أعتقد أن مما له بالغ الأهمية هو تنظيمي لقيام بعض مجموعات من المرضى في مراحل علاجية مختلفة بالمشي في البلدة. حيث تم في أثناء ذلك تطبيق المبادئ التي تم تحديدها والإشارة إليها، وقد تم تعزيز ذلك من خلال الدعم الذي أظهرته المجموعة. وفي بعض الحالات، يعد القيام بأداء مثل هذا النشاط أول شيء يقومون بالاستمتاع به منذ فترة طويلة.

يظل القيام بالمشي مشكلة لدى الكثيرين الذين يعملون في المحال والمراكز التجارية والمكتبات وصالات عرض الأعمال الفنية؛ بمعنى آخر، في الأماكن التي يصعب فيها الحفاظ على معدل ثابت. إن التقدم البطيء لمعدل المشي الذي يتم في المحال التجارية، وخاصة في أوقات الزحام، تكون له تداعياته، حيث يمكن أن يؤدي إلى قيام الفرد بأداء هذا النوع من المشي لفترات محدودة. ومع ذلك، فمن الأفضل أن يواظب الفرد على أدائه. وسيتم الحديث عن هذا الجزء مرة أخرى عند الحديث عن الجزء الخاص بالتسوق.



القيادة

إن المبادئ ذاتها التي تم تطبيقها والعمل بها في القسمين السابقين، سيتم تطبيقها بالطريقة نفسها عند محاولة الفرد لاستعادة قدرته على القيادة. ومع الافتراض بأن الفرد قد بدء عند مستوى منخفض من التحمل، فيمكنه أن يتبع هذه الخطة القائمة على إحدى الخطط الموصى بها للمرضى في برنامج إدارة الألم بإحدى المستشفيات.

الخطوة الأولى: قم بالجلوس في السيارة واعتاد على القيام بذلك. وكل ما عليك القيام به في هذه المرحلة هو أن تجلس بطريقة مريحة. ثم قم باتباع تمرين الاسترخاء في أثناء جلوسك على مقعد القيادة. وعليك أن تتذكر، أنه إذا كنت لم تقم بالقيادة منذ فترة، فبالتالي لن تخسر شيئًا، إذا استغرقت وقتًا في عملية إعادة تأهيلك.

الخطوة الثانية: قم بالجلوس في السيارة وابدأ في تشغيل المحرك. وتذكر أنه من الضروري أن تقوم بفتح باب المرأب، إذا كنت جالسًا داخل السيارة وكان المحرك مدارًا. وفي هذه المرحلة، إذا كان هناك طريق يربط بين المرأب والشارع، عليك فقط أن تعتاد على استخدام وسائل التحكم في القيادة مرة أخرى؛ ثم قم بالقيادة إلى الأمام، ثم باتجاه الخلف. وفي أثناء القيام بذلك،

عليك أن تلاحظ التغييرات في الحركة والاتجاهات التي تستطيع القيام بها بطريقة مريحة.

الخطوة الثالثة: قم بالقيادة مع صديق حول البناية التي تقطن بها.

الخطوة الرابعة: قم بالقيادة حول البناية بمفردك.

الخطوة الخامسة: قم بالقيادة حول منطقة معروفة لمدة عشر دقائق.

الخطوة السادسة: قم بالقيادة حول منطقة معروفة لمدة خمس عشرة دقيقة.

الخطوة السابعة: قم بالقيادة حول منطقة معروفة لمدة عشرين دقيقة.

الخطوة الثامنة: قم بالقيادة داخل الريف.

الخطوة التاسعة: قم بالقيادة حول المدينة في يوم هادئ.

الخطوة العاشرة: إذا كان من الممكن، قم بالقيادة إلى وسط البلد.

على الفرد أن يقوم بتوزيع القيام بهذه الخطوات على أيام عدة. ومن الضروري أن يحاول تسهيل القيام بهذه المهمة في البداية، ثم يقوم بزيادة مدى الصعوبة بشكل تدريجي وبدرجات صغيرة. ومن المهم أن ينجح الفرد وأن يشعر بسعادة تحقيق النجاح عند أداء كل خطوة من تلك الخطوات. وقد يجد الفرد زيادة في مستوى الألم أحيانًا ولكن عليه أن يواظب على القيام بذلك

وأن يتحدى الألم. وعليه أيضًا أن يتذكر أداء مهارات الاسترخاء والحفاظ على استخدامها لما في ذلك من قدرة على التقليل من الشعور بالألم. والقيام بذلك لا يعني بالضرورة أن الفرد سيلحق الضرر بنفسه، بل عليه أن يخبر نفسه أنه عند القيام بتمرينات الاسترخاء في أوقاتها، سيعمل ذلك على تضاؤل الإحساس بالألم.

وكان من المجدي، في حالتي، اضطراري للتوقف لأي سبب من الأسباب؛ فعلى سبيل المثال، التوقف بسبب إشارة المرور، وذلك حتى أقوم بفحص وضع الجلوس وطريقة التنفس. فإذا كان معدل تنفسي عاليًا، كنت أقوم بالاسترخاء من خلال التنفس بعمق. حيث إن التنفس بعمق دائمًا ما تكون له القدرة على التخلص من التوتر والتقليل من حدة الألم.

عندما يشعر الفرد بزيادة قدرته على القيادة، عليه ألا يتهور ويقوم بالقيادة لمسافة طويلة لما يترتب على ذلك القيام ببذل مجهود كبير مرة واحدة. فأينما يذهب الفرد، يكون بحاجة إلى أن يكون قادرًا على الوصول وهو ينعم بالانتعاش والقدرة على الاستمتاع بالغرض من الرحلة ـ سواء أكانت هذه الرحلة بغرض العمل أم الاستمتاع. ومن المجدي أن يعتاد الفرد على عدم القيادة على نحو متواصل لمدة تزيد عن ساعة قبل أن ينال قسطًا من الراحة. والاسترخاء بشكل كامل من خلال الخروج من السيارة والتجول. وفي حالة وجود شخص آخر مع الفرد، فيمكن أن يتناوبا القيادة في أثناء القيادة لمسافات طويلة، على أن يقوم كل منهما بالقيادة لمدة ساعة فقط ثم يتبادلا. الشيء الذي من شأنه أن يزيد من المسافة التي على الفرد أن يقطعها، ولكنه أيضًا يعمل في الوقت نفسه على زيادة أفقه ويمكّنه من

الاستمتاع بالاسترخاء كمسافر. وهذه هي المرحلة التي يجب على الفرد السماح للشخص الذي معه أن يشاركه العمل، بينما يجب أن يتعلم هو كيفية الاستمتاع بالاسترخاء في أثناء قيام هذا الشخص بذلك.

الأعمال المنزلية

يعد القيام بالأعمال المنزلية من المهام الضرورية للحياة اليومية لكل من الرجال والنساء على حد سواء، وكل ما يقال في هذا الجزء ينطبق بالمثل على كليهما. فالرجل الذي يعاني من الألم والقابع بالمنزل طوال اليوم بينما تقوم زوجته بالذهاب إلى العمل، يمكنه أن يجعل من الأعمال المنزلية جزءًا مهمًا وفعالاً في عملية إعادة تأهيله بالإضافة إلى أن قيامه بأداء هذه الأعمال يخفف العبء الملقى على عاتق زوجته. مما يعني أن يتم تبادل الأدوار داخل المنزل، حيث يقوم الرجل بأداء الأعمال المنزلية والتسوق، كما كان في حالتي الشخصية. ومن الناحية النفسية، تقيس معظم النساء مدى كفاءتهن من خلال الطريقة التي يدرن بها المنزل وجودة الوجبات ونظافة الحجرات والأثاث والسجاد الخالي من الأتربة ولمعان الأرفف، إلى غير ذلك من الأعمال المنزلية. وإن كان المرضى يشتكون بوجه عام من صعوبة القيام بترتيب الفراش والكنس والكي والوقوف في المطبخ. ومرة أخرى، فالمبدأ هو أن يقوم الفرد بتقسيم كل مهمة من هذه المهام إلى عدة أجزاء صغيرة سهلة التنفيذ.

تعني العودة للقيام بالأعمال المنزلية الجلوس مع الزوج/ الزوجة والعمل على وضع خطة للمشاركة في أداء الواجبات المنزلية على الأقل في أثناء فترة التدريب الأولى. يعني ذلك أن

يقوم الفرد بالتخطيط لأداء مهمة واحدة كل مرة؛ فعلى سبيل المثال، بأن يقوم بكنس غرفة واحدة فقط. ثم بعد ذلك، يقوم بأداء بعض تمرينات الاسترخاء، وبعد نيل قسط من الراحة، يعاود القيام بأداء مهمة أخرى، مثل تقشير البطاطس. وبعد الانتهاء من أداء هذه المهمة، يقوم الفرد بالترفيه عن نفسه من خلال التمشية في الحديقة أو من خلال أداء بعض التمرينات البدنية، ثم بعدها يعاود القيام بالأعمال المنزلية، مثل تحضير بعض الخضراوات الأخرى. ويقوم تدريجيًا بزيادة كم العمل الذي يقوم به كل يوم. فإذا اعتاد الفرد على تحديد يوم خاص من الأسبوع لكنس المنزل كله، إذًا عليه أن يغير من ذلك وأن يقوم بانتظام بتنظيف حجرة واحدة فقط في أي يوم من أيام الأسبوع. وإذا كان قد اعتاد على تنظيف جميع نوافذ المنزل مرة واحدة، عليه أن يعتاد على القيام بتنظيف كل نافذة على حدة.

تقوم المناقشات التي تتم مع المرضى داخل المستشفيات بشكل كبير على موضوع الأعمال المنزلية، ووُجد أن النساء بوجه خاص يقاومن هذه الأفكار بضراوة، حيث في أثناء ذلك تكون أفكارهن الخاصة حيال ما يجب عليهن القيام به مسيطرة عليهن بشكل كبير. وأيضًا هناك ميل من جانب الشخص الذي يتباهى بالقيام بتدبير الأعمال المنزلية إلى النضال من أجل الحفاظ على المستوى المرتفع الذي حدده لنفسه. وعلى الفرد تذكر أن كلاً من كلمات "يجب" و"يتعين" تعد أجزاء من عملية التفكير السلبي التي تمت مناقشتها بالفعل. ومن الضروري أن يأخذ الفرد موقفًا محايدًا تجاه القيام بالأعمال المنزلية، وأن يتناقش مع أفراد العائلة حول كيفية مساهمتهم في ذلك. مع العلم بأن العيش مع شخص كان يقوم ببذل قصارى جهده في القيام بالأعمال

المنزلية، ثم وجد نفسه فجأة قد سجن داخل إطار الألم وأصبح سريع الانفعال وأصبح يشعر بأن حالته مثيرة للشفقة، يكون صعبًا للغاية على الفرد الآخر الذي يعيش معه.

وخير مثال على ذلك هو حالة إحدى السيدات التي تدعى جوين:

ففي أحد الأيام، وفي أثناء إحدى المناقشات في المستشفى، نظرت جوين من الشرفة وفجأة أصبحت على درجة كبيرة من التوتر. وظهرت على وجهها علامات الفزع، حيث كانت تشاهد الشخص الذي يقوم بتنظيف نوافذ المستشفى. وعند سؤالها عن سبب توترها الزائد، قالت: "لكنه لا يقوم بتنظيف زوايا النوافذ! لا يمكن القيام بتنظيف النوافذ دون القيام بتنظيف الزوايا!". ولذا، أصبح هذا هو بؤرة النقاش، وظهر أن جوين لم تكن فقط ربة منزل حية الضمير، ولكن أيضًا كانت تضحي بحياتها من أجل القيام بالأعمال المنزلية، حيث كانت تقوم بالتنظيف وراء العائلة وكنس الفتات بعد تناول الوجبات وتلميع المنزل طوال اليوم، وترتيب الوسائد. وكان قيام أحد الأفراد بترك الجريدة على أحد المقاعد يدفعها على انتقاده على الفور. وكانت دائمة الشجار مع أسرتها، متعللة بأنهم غير مراعين لمشاعرها... وأنهم إذا كانوا يعون كم الألم الذي تعاني منه، لكان عليهم تقديم العون لها، وهكذا. ومن ناحية أخرى، كانت دائمة الرفض لأية أفكار تطرح حول تقديم المساهمة الإيجابية لها في أداء الأعمال المنزلية ولهذا، ما كان عليهم إلا أن قاموا جميعًا بتركها لمواجهة معاناتها بمفردها وتجاهلوا جميع شكواها.

بعد انتهاء المناقشة، وافقت على أنه بحلول العطلة الأسبوعية ستطلب من أفراد أسرتها أن يقوم كل منهم بمساعدتها في أداء أحد الواجبات المنزلية. واحتاج إقناعها على القيام بذلك إلى الكثير من التشجيع، ولكن عند عودتها إلى المستشفى يوم الاثنين التالي، كانت ممتنة لأنها وجدت أن نتيجة القيام بذلك هي خلق جو مليء بالاسترخاء والراحة في المنزل. بجانب أنها وجدت وقتًا كافيًا لأداء تمرينات الاسترخاء، كما لاحظ زوجها وللمرة الأولى منذ سنتين ابتسامة مشرقة قد ارتسمت على وجهها.

إحدى الحالات الأخرى التي كان أداء الأعمال المنزلية سببًا رئيسيًا لمشكلتها هي جوديث البالغة من العمر سبعين عامًا:

كانت جوديث تعاني من آلام خفيفة منذ سنوات قليلة، وإن كان ذلك لم يمنعها من مباشرة القيام بالأعمال المنزلية ومن الاعتناء بمنزلها وأسرتها ومن التمتع بعيش حياة اجتماعية كاملة. بدأت مشكلتها الحقيقية عندما تقاعد زوجها وبدأ يقوم تدريجيًا بأداء الكثير من أعمالها المنزلية: التسوق وتنظيف النوافذ والكنس. حيث كان غرضه من القيام بذلك هو أن يشغل نفسه في أثناء فترة تقاعده. وأصر على أن يجعل من نفسه مفيدًا بقدر المستطاع حتى يجنبها الإحساس بالإجهاد؛ أي أن قيامه بذلك كان من منطلق حسن النية. وتدريجيًا، بدأت جوديث تشعر بالعجز عن الحركة وعدم القدرة على أداء الأعمال التي كانت تقوم بها بشكل جيد على مدار أربعين عامًا من الزواج. واستغرق إقناعهما الكثير من الوقت لقبول أن ما قام به الزوج في الواقع أدى إلى جعل دور الزوجة عديم الفائدة، وأن عملية إعادة تأهيلها تعتمد على قيامه

بالتقليل من حمايته الزائدة لها. فكانا كلاهما في حاجة إلى إقامة مشاركة جديدة للتعايش مع تقاعدهما المشترك.

التسوق

من خلال مناقشة القيام بالتسوق مع الكثير من المرضى، وجد أن القيام به لا يشكل مشكلة بالنسبة لهم. حيث إن العديد من الرجال والنساء تركوا مهمة القيام بالتسوق للطرف الآخر. ولكن ذلك لن يجدي نفعًا! حيث إن القيام بالتسوق، مثله في ذلك مثل القيام بالأعمال المنزلية، يعد جزءًا ضروريًا من الحياة اليومية، ولا يجب تركه لشخص آخر ليقوم به.

فمن النادر أن تقوم المحال بتقديم خدمة التوصيل الشخصية، وفي معظم المحال التجارية يتم توفير المقاعد فقط عند المدخل للعملاء الذين ينتظرون سيارات الأجرة. وبالرغم من إجراء بعض الترتيبات الخاصة لمساعدة العملاء غير القادرين على المشي والذين يستخدمون المقعد المتحرك، فإنه لا يتم التعرف على العملاء الذين يعانون من الألم على أساس كونهم ضمن تلك الفئة من الناس، والذين يحاولون الحفاظ على مستوى الحياة الطبيعي من خلال القيام بالتسوق والذين قد يستفيدون بشكل كبير من مجرد توفير مقعد أو اثنين على مسافات متباعدة داخل المتجر. الشيء الذي من شأنه أن يساعدهم على إعادة شحن طاقتهم وبالتالي، على زيادة قدرتهم على تحمل القيام بالتسوق. تتميز المحال التجارية الحديثة بكبر مساحتها مما يشكل صعوبة على الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن في التجول بداخلها. ومن جراء تجربتي الشخصية، وجدت أن أكثر ما يحتاج إليه المريض للقيام بالتسوق هو أن يقوم بتقسيم مهمة التسوق إلى أجزاء صغيرة:

الزيارة الأولى: اذهب إلى قسم رئيسي واحد من المتجر وقم بتفقد المنتجات الموجودة في الصف الأول كاملة ثم ارجع وتفقد المنتجات المعروضة في الصف الثاني من نهاية الصف إلى بدايته. ثم بعد ذلك، اتجه مباشرة إلى أهدأ مكان من الأماكن المخصصة لدفع الحساب. وإذا طالت مدة انتظارك، عليك أن تقوم بأداء بعض أساليب الاسترخاء التي تمت مناقشتها من قبل؛ التنفس أو التخيل.

الزيارة الثانية: اذهب إلى قسمين. ثم اتجه إلى أهدأ مكان من الأماكن المخصصة لدفع الحساب، مع تذكر أداء تمارين الاسترخاء والتنفس.

يتعين عليك بعد ذلك أن تزيد من مقدار الوقت الذي تقضيه داخل المتجر، مع العلم بأنه يمكنك أن تتلقى العون عن طريق لف المشتريات وحملها إلى الخارج حتى مكان سيارتك. يعد هذا جزءًا من الخدمة الطبيعية التي تقوم المحال التجارية بتقديمها الآن. ولن يقوم العاملون بتقديم المساعدة، إذا لم يعلموا بأنك في حاجة إلى المساعدة!

إن إحدى الطرق البديلة للتسوق هي أن يقوم الفرد باختيار قسم واحد من أقسام المتجر عند القيام بأول زيارة؛ فعلى سبيل المثال، القسم الخاص بالجبن أو قسم الخضراوات أو الأطعمة المجمدة، ثم يقوم بزيادة عدد الأقسام التي يذهب إليها تدريجيًا في كل زيارة. مع العلم بأن المبدأ هو أن يقوم الفرد بتقسيم المهمة إلى أجزاء صغيرة ثم يقوم تدريجيًا بزيادة صعوبة أداء المهمة.

أما بالنسبة لأنـواع التسـوق الأخـرى مثـل شـراء الملابـس أو الأحذية، يتعين علـى الفـرد أن يقـرر مسـبقًا مقـدار الوقـت الـذي سيقضيه في هذه المهمـة. وفـي البدايـة، عليـه أن يحـدد نصـف ساعة للقيام بذلك ثم يقـرر نـوع الشـيء الـذي سـيقوم بشـرائه والمتجر الذي سيذهب إليه. وبعد ذلك، يقوم بإجراء بعض الأبحاث حول مكان وجود الأشياء التـي يرغـب فـي شـرائها مـن المتجـر، وعليه أن يتجنب التجول في الزحـام حتـى يجـد مـا يبحـث عنـه؛ حيث إن ذلك يعرضه للتصادم مع الناس. وبالتدريج يزيد من مقدار الوقت الـذي حـدده للتسـوق، ولكـن عليـه دائمًـا أن يقـوم باتبـاع مبدأ تخطيط رحلته مـن خـلال القيـام ببعـض الاسـتراحات لتنـاول القهوة أو الطعام والاسترخاء. ففي عطلة العيـد، وجـدت أنـه مـن المجدي أن أقوم بقضاء العيد فـي إحـدى المـدن الصغـيرة، حيـث يمكنني الجمع بين المشـي والتسـوق فـي آن واحـد، بـدلاً مـن قضائه في مركز المدينـة. الشـيء الـذي أدى إلـى الإسـراع مـن المهمة وفي واقع الأمر أضاف إلى الإحساس بالاسـتمتاع بقضـاء العيد وخاصة لأن المدن الصغيرة تقـدم الكثـير مـن الخدمـات فـي وقت الإجازات الصيفية. أيضًا، يعد التسوق في معـارض الحرفييـن طريقـة جيـدة ومتحضـرة لشـراء الـهدايا، وغالبًـا مـا تقـام هـذه المعارض في أماكن خلابة من القرى.

العناية بالأطفال

يعد التعايش مع الأطفال إحدى المهام الضرورية لقضاء الأوقات السعيدة. لذا، يشعر الكثيرون من المرضى الذين يعانون من الألم بـالضيق مـن جـراء أن قدرتـهم علـى التعـايش مـع أطفالـهم أو أحفادهم أو غـيرهم مـن أفـراد العائلـة الصغـار بـدأت فـي الـزوال.

ويعللون مخاوفهم من القيام بذلك بأنهم قد يلحق بهم الأذى، إذا قاموا بالاشتراك والتعامل بدنيًا معهم بطريقة أو بأخرى. بجانب أنهم يدركون مدى نفاذ صبرهم وحدة طباعهم، ويرون أنهم انسحبوا من الكثير من المواقف التي يحتمل أن يتم فيها التعامل مع الأطفال. وإليك بعض الحالات التي تعد في مواقف لا تحسد عليها والتي زادها إحساسهم بالألم سوءًا.

مورين، التي توفي زوجها وهي في عمر الثامنة والعشرين وترك لها طفلين أحدهما في الرابعة من العمر والآخر في السادسة، كانت تعاني من آلام مزمنة في العنق والأكتاف والتي أدى اقترابها بدنيًا من طفلها الصغير إلى زيادة حدة تلك الآلام. وقد أدى شعورها بالضيق إلى جعلها سريعة الانفعال وقليلة الاحتمال لأنشطته اليومية العادية. كما أنها لم تفقد قدرتها على الحركة؛ حيث إن القيام بالمهام اليومية جعلها نشيطة جدًا، بجانب عدم وجود شخص آخر يساعدها في العناية بالأطفال. ولقد تلقت مورين العون عن طريق تعلمها أساليب الاسترخاء ومن خلال حثها على زيادة قيامها بالأنشطة الاجتماعية، وخاصة تمت مساعدتها من خلال انضمامها إلى مجموعة مكونة من أمهات صغار السن وأطفال حتى يتسنى للعائلة بأكملها الاستمتاع بقضاء بضع ساعات من الاسترخاء معًا. ومن خلال تشجيعها، اشتركت هي وأطفالها في أداء بعض الأنشطة الاجتماعية الأخرى كالسباحة والقيام بالنزهات. لهذا، وجدت أن التوتر الذي نشأ بداخلها وبداخل العائلة بسبب تحديد إقامتهم داخل المنزل قد تم التعايش معه بسهولة وبطريقة محايدة.

يجد الكثير من الأباء أن عملية إعادة إقامة العلاقات الطبيعية مع أطفالهم عملية مخيفة، وخاصة إذا كانوا قد كفوا عن أداء أدوارهم الخاصة برعاية الأطفال وتهذيبهم ومصاحبتهم. وفي أثناء عملية الشفاء، من المهم أن يجلس الفرد ويخطط ويقوم بتحديد الجوانب السلوكية التي يريد تطويرها تجاه تعامله مع الأطفال في أثناء طريق العودة إلى إقامة العلاقة الأبوية الطبيعية. وقد يقرر الفرد أن يقوم بالاشتراك مع الأطفال بشكل صغير في البداية من خلال قراءة قصة لهم قبل النوم أو القيام برحلة أو التخطيط للقيام بنشاط ما معهم. ففي حالتي الشخصية، وجدت عددًا من المميزات الناتجة عن وجودي مع الأطفال في فترة معاناتي من الألم المزمن. فبسبب وجودي في المنزل طوال الوقت، كان يعتبرني الأطفال متاحًا لهم باستمرار في نيل بعض النصائح والمساعدات حول القيام بأداء الواجبات المنزلية والدراسة. وفي أثناء الإجازات المدرسية، كانت تتوفر لي فرصة مرافقتهم، وكنا قادرين على القيام بالعديد من الأشياء معًا والتي كان من الممكن أن أضيع فرصة القيام بها إذا كنت منشغلاً في القيام بالأنشطة السريعة المعتادة كأب عامل. بالإضافة إلى أنني خلال وجودي معهم لا أشعر بالألم بدرجة كبيرة.

إذا قام الفرد بالاشتراك في اللعب مع الأطفال بدنيًا ــ حتى ولو كان ذلك بشكل محدود، سيعمل ذلك على مساعدته في الاحتفاظ بقدرته على الحركة، وسيراه الأطفال بشكل مختلف وسيقومون بتقييم صحبته بدرجة أكبر.

تزيين المنزل

يبدو أغلب الناس الذين يقومون بعمل ديكورات للمنزل وكأنهم يتبعون نمطا معينا لتنظيف الحجرة وتجهيز الأسطح وبدء أعمال

الطلاء أو لصق ورق الحائط. وغالبًا ما يبدءون عمل ذلك في ساعات مبكرة من أيام العطلات ويستمرون في القيام بذلك حتى يسقطون من التعب أو حتى صباح اليوم التالي – أيما يحدث أولاً! ولا يوصى بذلك للمرضى المتماثلين للشفاء من الألم المزمن! إن نشاط تزيين المنزل بنفسك مثله مثل أداء أي نوع من الأنشطة التي تم الحديث عنها من قبل، يحتاج إلى أن يتم التخطيط له وتحديد الأهداف، بجانب فكرة تكملة أداء هذه المهمة بنجاح من خلال اتخاذ بعض الخطوات الصغيرة سهلة التنفيذ. فقد يعني بذلك أن على الأسرة أن تتحمل حدوث التمزق العائلي لفترة قد تستغرق أيامًا بدلاً من ساعات وذلك في أثناء العمل على إحداث بعض التجديدات في المنزل.

على الفرد أن يقوم فقط بتخيل لو أن شعوره بالحزن يمكن أن يظل معه لمدة أشهر أو سنوات، وذلك بسبب عجزه حتى عن التفكير في القيام بعمل ديكورات للغرفة، فماذا سيكون معدل الإنجاز الذي سيحققه لاستكمال مهمة عمل الديكورات هذه؟

ومن بين الحالات التي استعرضناها في هذا الكتاب، نجد حالة هاري الذي أصابه القلق من جراء شعوره بالإهانة، حيث كان عليه أن يظل جالسًا بينما تقوم زوجته بتسيد الموقف، حيث تقوم بطلاء المنزل ولصق ورق الحائط. وقد يشعر بعض الناس بالسعادة بسبب ذلك، ولكن ليس هاري. ولذا، سنقوم معًا برسم خطة لمساعدته:

١ – طلب هاري مساعدة العائلة في تفريغ الصالة من قطع الأثاث الصغيرة. ولقد تم اختيار الصالة كهدف أول بسبب صغرها وبسبب خلوها تقريبًا من الأثاث، مما يسهل من عملية طلائها بمزيد من الثقة.

٢ – قام كل من هاري وولده بغسل الحوائط وأدوات الطلاء.

٣ – قام هاري بتجهيز المواد التي يحتاجها للقيام بهذه المهمة.

٤ – خرجت العائلة بأكملها وجلس هاري واستمع إلى شريط الاسترخاء، واستمر على وضع الاسترخاء بشكل كامل لمدة نصف ساعة.

٥ – بدأ هاري بوضع طبقة المعجون على الحوائط. وبدأ في العمل لمدة عشر دقائق، وقام خلالها بتفقد إحساسه، ثم قام بتغيير النشاط الذي يقوم به بأن قام بالتمشية في حديقة المنزل لمدة خمس دقائق.

٦ – عاود بعدها هاري القيام بالطلاء لمدة عشرين دقيقة.

٧ – أعد لنفسه قدحًا من القهوة، ثم جلس وأخذ في ممارسة طريقة التنفس بعمق لمدة عشر دقائق.

٨ – عشرون دقيقة أخرى من الطلاء

٩ – مرت حوالي ساعتين منذ خروج أفراد العائلة، بينما يقوم هاري بتقدير مقدار العمل الذي قام به. وبطبيعة الحال، إن القيام بوضع طبقة المعجون كان من الممكن أن يتم الانتهاء منه في هذا الوقت، ولكن بعدما قام هاري بتقييم عمله، أدرك أنه بالفعل قد انتهى من أكثر من نصف المهمة، وأن كل ما يحتاجه هو قضاء ثلاث فترات إضافية للانتهاء من الطلاء تقدر كل منها بحوالي عشرين دقيقة. وشعر هاري خلال ذلك بالنشاط، ولكنه كان في حاجة لتناول وجبة الغداء وفي حاجة أيضًا إلى فترة أخرى تقدر بحوالي ثلاثين دقيقة من الاسترخاء الكامل.

١٠ – استكمل هاري عمله، من خلال القيام بثلاث فترات تقدر كل منها بعشرين دقيقة، وتفصل بين كل منها فترة راحة تقدر بعشر دقائق؛ أي أنه استمر في العمل لمدة ساعة ونصف أخرى. وكان هذا هو جدول عمله عن هذا اليوم. وبهذا يكون قد تم الانتهاء من وضع الخطة التي يجب أن يتبعها هاري بهدف أن يتولد لديه الإحساس الكامل بالرضا، مع ترك الطاقة الكافية له للاستمتاع بباقي اليوم، وليقوم بالاحتفال بالإنجاز الذي حققه. ومن هنا يمكن القول بأن هاري قد شعر بالسعادة، حيث لم يتملكه الإحساس باليأس وقام باستكمال العمل.

قام هاري بتكرار هذا الجدول في اليوم التالي، عندما قام بأعمال النجارة.

ساعدت هذه الخطة هاري وغيره الكثيرين على أداء سلسلة كاملة من الأنشطة الذاتية بنجاح. فمن خلال اتباع مبادئ تقسيم المهام إلى أجزاء صغيرة وتحديد وقت معين للانتهاء من أدائها، يمكن للفرد تحقيق إنجاز أكثر من ذاك الذي يمكن أن يحققه الأصحاء. وفي حالتي الشخصية، لقد تلقيت المساعدة بشكل ملحوظ عندما قمت بشراء مفك ومنشار كهربائيين. الشيء الذي أدى إلى تخفيف الضغط الواقع على العضلات وساعدني على الاستمرار في العمل لفترات طويلة دون الشعور بالألم.

الفصل التاسع

كيفية الاستمرار في أداء العمل

كالكثيرين غيره، قد يحاول الفرد أن يستمر في مزاولة العمل في أثناء تعايشه مع الألم ومع تحمل أعباء الخوف والقلق التي تصاحبه. وقد ينتابه الإحساس بالقلق من الاعتراف بالضعف وفي الوقت نفسه ينتابه الإحساس بالخوف والقلق خشية أن يزداد الألم سوءًا ومداومة، وأن يتعرض إلى خطر فقدان كل من وظيفته وإحساسه بالأمان المادي. وقد يشعر بأن مجهود القيام بالعمل يترك له القليل من الوقت والطاقة والحماس لأداء أية وسيلة أخرى للاستمتاع. ومن الشائع أن يقوم الناس بأداء العمل على أكمل وجه طوال الأسبوع، وذلك فقط ليكتشفوا أن فترات العطلات والإجازات يجب عليهم أن يستخدموها بهدف استعادة النشاط الذي تم بذله خلال هذا الأسبوع. لمزيد من التوضيح، فمرضى الصداع النصفي بشكل خاص تغمرهم الصعوبات والإحساس بالألم، عندما يخف التوتر الناتج عن أعباء العمل. وإذا كان الفرد من بين هؤلاء الأشخاص، إذًا فمن المهم أن يقوم بأخذ الوقت الكافي لتحليل هذا الموقف وتقرير ما إذا كان هناك ما يمكنه القيام به حياله قبل أن تتراكم عليه أحداث الحياة ويضطر إلى التقاعد مبكرًا. ولذا، قد تقدم الاقتراحات التالية بعض المساعدة للفرد أثناء قيامه بهذا التحليل.

عليك أن تنظر إلى نفسك وإلى شخصيتك وإلى اتجاهاتك، وأن تأخذ في الاعتبار الآتي:

- هل تكد لإنجاز عملك على أكمل وجه؟ هل تبغي تحقيق الكمال، وتسعى لتحقيق أعلى المستويات لنفسك وللآخرين؟
- هل أنت مستعد دائمًا للانغماس في تأنيب الذات؟
- هل تبالغ في انتقاد أخطاء الآخرين؟
- هل يسيطر عليك الطموح والحاجة إلى تحقيق القوة والمكانة الاجتماعية والثروة؟
- هل غالبًا ما تجد نفسك تفكر أو تحدث نفسك قائلاً "كان يجب علي القيام بهذا أو ذاك أو كان يجب أن أكون قادرًا على تحقيق هذا"؟
- هل تجد صعوبة في رفض القيام بأعمال إضافية وبالتالي، تفاجأ بأن عبء العمل قد زاد ثقلاً؟
- هل تستمر في أداء العمل خلال فترات الراحة؟
- هل تجد صعوبة في تحديد أوقات الإجازات، وغالبًا ما تفشل في قضائها على أكمل وجه؟
- هل يقوم شخص ما في العمل بمضايقتك وبالتالي، تشعر بسرعة في معدل النبض وضيق في الصدر وانقباض في عضلات المعدة؟
- هل تشعر بأنك يجب أن تنهي الخلافات لصالحك من خلال استخدام القوة لإثبات أنك على حق؟
- هل تشعر بأنك دائمًا تعتمد على المبادئ؟

- هل تعمل مع مدير متسلط دائمًا ما يلمح إلى أن إنجازاتك في العمل يمكن دائمًا أن يتم تحسينها ولا يشعر أبدًا بالرضا حتى إذا كان باقي مجموعة العمل لا يتحسن معدل عملهم ولا يزالون يعملون عند معدلات ثابتة؟
- هل أنت هذا المدير؟
- هل تتحكم في العمل الذي تقوم به أهداف لا يمكن إدارتها وبعض التهديدات الخاصة بإمكانية فقدان العمل إذا لم يتم تحقيق هذه الأهداف؟
- هل حدث ولم تكترث بالعمل في حين أن الآخرين يشعرون بالحاجة إلى إظهار الحماس من خلال الوصول إلى العمل مبكرًا كل يوم وأن يكونوا آخر من ينصرف منه ليلاً، وأحيانًا ما يكونون مثقلين بالأعمال غير المكتملة لإنجازها في المنزل؟
- في أثناء القيادة، هل دائمًا ما تقوم بالقيادة طبقًا لقواعد المرور، شاعرًا بأنه يجب عليك أن تسمح لكل من يقف أمامك بالمرور أم أنك لا تستطيع تحمل أن يقوم شخص ما بإعاقة تقدمك واعتراض طريقك؟
- هل تشعر بأنك تقوم بمقاطعة الآخرين في أثناء المحادثة حتى تستطيع أن تقول ما عندك أولاً؟
- هل تقوم بتناول الوجبات الخفيفة لأنك ليس لديك الوقت الكافي لتناول وجبة كاملة؟ وهل تجد أنك في أثناء تناول الطعام تقوم ببلع الطعام بدلاً من مضغه جيدًا؟

إذا كانت إجابات الفرد على أغلب هذه الأسئلة بالقبول، وكان لا يزال يشعر بالألم، فلا داع للعجب.

هل لم يحن الوقت بعد للبدء في إجراء بعض التغييرات قبل أن يفقد الفرد السيطرة على نفسه تمامًا؟ فالحياة العملية ما هي إلا سباق للمسافات الطويلة، فهي تتعلق بالبقاء وبالاستمتاع وبالعائلة وبالصداقة. وهي تتعلق أيضًا بالكسب المادي الكافي لتلبية متطلبات الحياة، مع ترك الوقت والطاقة الكافيين للاستمتاع والاسترخاء. لذا، يجب على الفرد أن يحدد هدفًا لنفسه وهو أن يشعر بالسعادة من أداء العمل دون أن يضر ذلك بصحته.

نعرض الآن لإحدى الحالات التي تعد مثالاً حيًا على ذلك، ألا وهي حالة إحدى السيدات التي تدعى لوسي:

كانت لوسي تعمل مدرسة، وكانت متزوجة ولديها ثلاثة أطفال في سن المراهقة. وعند بلوغها عمر الخامسة والأربعين، كانت تكافح في أداء عملها، بالرغم من إصابتها بآلام شديدة في الرأس والعنق والتي كانت تعاني منها منذ أربع سنوات. ولم تظهر الأبحاث وجود أي سبب عضوي لهذه الآلام.

وعندما كانت في الأربعين من العمر، قامت هي وزوجها بأخذ قرض كبير بهدف شراء "منزل الأحلام". وقد زاد دخلهما المشترك ليلاقي التزاماتهما المالية العالية؛ حيث سداد قيمة هذا القرض وإلحاق أبنائهما الثلاث بالمدارس والكليات. وقد تزامن هذا الضغط المادي مع مرورها بسن اليأس بجانب بعض المتطلبات الإضافية لبذل الكثير من الجهد وخاصة بسبب عملها مع فصل مثير للمشكلات، الشيء الذي أدى إلى نفاذ صبرها أكثر من أي فصل

آخر قامت بالتدريس له على مدار حياتها العملية. والشيء الذي زاد من مشكلتها هو تقاعد مدير المدرسة الذي كان دائمًا ما يقوم بدعمها والتعاطف مع حالتها، والذي حل محله مدير كثير المطالب وطموح ومتميز وحريص على صعود السلم الوظيفي على أكتاف هيئة التدريس التي تعمل بجد. وقد كان بارعًا في إثارة حنق الآخرين من خلال التلميح بذلك وكانت تصرفاته كافية لضمان إزعاج الجو الهادئ للعمل. الشيء الذي أدى إلى زيادة حدة توترها والألم الذي تعاني منه. ولهذا، كانت لوسي كل يوم وفي أثناء توجهها إلى الفصل تشعر بالتعب وبزيادة في معدل التنفس وبضيق في عضلات الصدر والبطن، وكانت هذه هي الحالة التي تظل عليها طوال الوقت. وفي الوقت الذي تعود فيه إلى المنزل، كانت تشعر بألم وإجهاد في عضلات كل من العنق والأكتاف.

يمكن للفرد أن يقيم مشكلة لوسي: فإما أن تتخلى عن العمل تمامًا أو تنتقل إلى العمل بمدرسة أخرى أو أن تجد طريقة أخرى للاستمرار في العمل في هذا الموقف البغيض، الشيء الذي قد يؤدي إلى زيادة حالتها سوءًا أو أن تتحمل مسئولية العمل على التحسين من حالتها.

ولم تكن المشكلات التي تعاني منها لوسي بالشيء الذي يمكن التعامل معه بسهولة، وإنما تمت مساعدتها لاستعادة بعض السيطرة على نفسها وعلى الألم الذي تعاني منه من خلال تعلمها بعض الأساليب الجيدة للتنفس والاسترخاء لاستخدامها في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة وفي أوقات مختلفة من اليوم. وتم تقديم العون لها أيضًا لتكون على قدر أكبر من الاهتمام للعمل على تحقيق سعادتها الخاصة ولتحد من

رغبتها للعمل على إرضاء الآخرين من خلال استعدادها لقبول أداء جميع الأعمال الإضافية التي تقدم لها. وتحملت أيضًا مسئولية التخطيط لقضاء وقت الفراغ حتى يشتمل على وقت مخصص لأداء بعض التدريبات والأنشطة الممتعة مع الأسرة. لم يكن القيام بذلك سوى نقطة البداية، ولكن معدلات التحسن الصغيرة التي شعرت بها أدت إلى قيامها بتحليل موقفها بطريقة واقعية وإلى أن تقوم بالتخطيط هي وزوجها لمستقبلهما بطريقة أكثر إيجابية.

استعادة القدرة على ممارسة العمل

تعد مزاولة العمل شيئًا على قدر كبير من الأهمية لكثير من الناس. بالإضافة إلى كونه وسيلة لتلبية الاحتياجات المادية، فالعمل يوفر الفرص لتحقيق المكانة الاجتماعية والقوة والهيبة. ونقوم بالتركيز على أهمية العمل بكثرة، حيث إنه عندما نرفض فرصة عمل لأي سبب من الأسباب، ينتابنا شعور بالخسارة وبالجرح. إن فقدان العمل بسبب المرض الذي ليس له سبب معلوم له تأثير متزايد على شخصية الفرد الكلية بالإضافة إلى فقدان الثقة بالنفس والتقليل من تقدير الذات لدرجة أن يصل الفرد إلى حالة من الاكتئاب والعجز. وعندما تتقلص فرصة رجوع الفرد إلى العمل بسبب زيادة شعوره بالعجز، يبدأ في ملاحظة حدوث تدهور في مستويات المعيشة مما يؤدي إلى زيادة القلق بسبب رغبته في الرجوع إلى العمل.

غالبًا ما لا يكون المرض أو الإصابة التي سببت الألم على قدر كبير من الحدة، ولكن الإحساس بالعجز الذي نشأ عن عدم علاج الألم المزمن أو عن علاجه بطريقة خاطئة من شأنه أن يقلل من

قدرة الفرد على مزاولة العمل. ومن ناحية أخرى، فهناك بعض الأدلة الناتجة عن طرق العلاج المتبعة في كل من إحدى المستشفيات المتخصصة في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية، والتي توضح أنه يمكن مساعدة الأشخاص في الرجوع إلى مزاولة أحد الأنواع المُرضية من العمل.

ومن المفارقات أنه إذا أراد الفرد أن يستعيد القدرة على ممارسة العمل، يجب عليه أن يتقبل أن العودة إلى العمل ليست الهدف الأسمى من العلاج. ولكن قد تكون الهدف الأخير منه والذي لا بد من أن تسبقه سلسلة كبيرة من الأولويات والتي يتم ترتيبها على النحو التالي: (١) زيادة القدرة على الحركة (٢) التحكم في الألم (٣) الاستمتاع بحياة أفضل (٤) تغيير الاتجاهات بهدف إعادة تعريف "العمل المفيد" (٥) تنمية القدرة على الحفاظ على المجهود لفترات طويلة (٦) تقييم الحاجة إلى التدريب أو إلى إعادة التدريب. لقد تم إلقاء الضوء على النقاط الثلاث الأولى في الفصول الأولى من الكتاب. والآن، سيتم التعامل مع النقاط (٤) و(٥) و(٦).

من المهم أن تكون نظرة الفرد إلى العمل نظرة شاملة. فمن الطبيعي أن ينتاب الفرد إحساس بالذعر بسبب فقده لوظيفته ــ وخاصة إذا كان مسئولاً عن إعالة أسرة. وهناك خوف طبيعي من إمكانية انهيار العالم الذي يحيا فيه الفرد إذا كان عاطلاً. ويكون السبب الوحيد الذي يدفع الفرد إلى العمل على التحسن هو أن يسترجع قدرته على أداء عمله المعتاد بأسرع ما يمكن.

قد يكون هناك الكثير من الأسباب التي تقف وراء عدم إمكانية الفرد على استكمال حياته العملية الطبيعية بعد فترة توقف

طويلة. فبجانب وجود أسباب عضوية واضحة، توجد أيضًا بعض المشكلات القانونية أو الروتينية الأخرى التي تحول دون ذلك. وبعدما يصل الفرد إلى مستوى الحركة والقدرة الكافيين لأداء الوظائف الذي يمكّنه من التفكير مرة أخرى في أداء شكل ما من أشكال العمل، قد يكون أيضًا في حاجة إلى التفكير في نوع العمل الذي يتلاءم مع قدراته الحالية. وقد يكون في حاجة إلى مساعدته للتفكير في إعادة التدريب على القيام بأحد الأعمال التي ينتج عنها القليل من الإرهاق. وقد يضطر الفرد إلى قبول أن الشيء الأكثر أهمية الذي يستطيع القيام به هو أن يجد طريقة تساعده على الانهماك في أداء وظيفة ما تعمل على جعله مشغولاً طوال الوقت وذلك، حتى تجعل له هدفًا للحياة وتمنعه من أن يصبح أسيرًا للألم الذي يعاني منه. ويمكن تعريف أي نشاط يعمل على زيادة احترام وتقدير الفرد لذاته ويشعره بالسعادة على أنه عمل مفيد، سواء أكان الفرد يتلقى أجرًا على هذا العمل أم لا. مع العلم بأن الانهماك في أداء مهمة ما من شأنها أن تبقيه مشغولاً باستمرار يعد واحدًا من أفضل الطرق التي تبعد الفرد عن الانغماس في الإحساس بالألم.

ومما لا شك فيه أنه في أوقات مختلفة من حياته، يكون الفرد قد عانى من حدوث بعض الأشياء البغيضة والتي ربما تكون قد أدت في هذا الوقت إلى تدميره. ومما لا يدعو مجالاً للشك أيضًا أنه وبمرور الوقت عندما ينظر الفرد إلى هذه الأحداث، ينظر إليها على أساس كونها تجارب تعلم منها وبالتالي، يعمل ذلك على تقويته عند التعامل مع مثل هذه المواقف مرة أخرى. ولذا، فليحاول الفرد النظر إلى مشكلته مع الألم بالطريقة ذاتها.

قبل مرضه، كانت هواية بيل المفضلة هي الرقص. وعندما تحسنت قدرته على الحركة، بدأ ينظر إلى المستقبل بطريقة إيجابية. ولقد تم تشجيعه على استخدام مهاراته في الرقص كأساس للشفاء التام. لذا، قام بتقديم خدماته لمجموعة من الأشخاص المتقاعدين بكونه معلمًا للرقص، وكان يقوم بهذا العمل في بادئ الأمر بشكل تطوعي بغية الاستمتاع من أداء هذا النشاط. ولم يمض وقت طويل على قيامه بهذا وإذا ببعض المجموعات الأخرى تقوم بطلب خدماته بل والأكثر من ذلك أنهم قاموا بإعطائه أجرًا مقابل هذه الخدمات. وبهذا، كان قادرًا على الاعتماد على دخله وفي الوقت نفسه، شعر بالفخر والامتنان من خلال مساهمته في إسعاد الآخرين.

إحدى الحالات الأخرى التي نعرض لها هي حالة أحد الأشخاص الذي يدعى جوردن، حيث قامت أسرته بإهدائه هو وزوجته صوبة ضخمة وذلك في عيد زواجهما الخامس والعشرين. حيث كانت إحدى رغبات جوردن أن يقوم بزراعة نباتات الزينة عند تقاعده. ولكن من سوء الحظ، أصيب بنوع من الألم المزمن أجبره على التقاعد في سن مبكرة، الشيء الذي عمل على تحطيم جميع آماله وطموحاته المستقبلية. ومن ناحية أخرى، فعندما بدأ في أن يشعر بتحسن، أخذ يفكر مرة أخرى في خططه حول زراعة النباتات، تلك الفكرة التي تم إهمالها لمدة خمس سنوات، حيث كانت تعمل الصوبة قبل ذلك باستمرار على تذكيره بعدم قدرته وبآماله المحطمة. ولذا، تملكته الرغبة في قراءة الكتب المتخصصة في زراعة نباتات الزينة المفضلة له وفي العمل تدريجيًا على وضع مشروع الصوبة حيز التنفيذ. وفي خلال سنتين، تم إنعاش هواية جوردن من جديد، واكتشف إمكانية إمداد مراكز الحدائق المحلية بهذه النباتات.

يوضح هذان المثالان الاحتمالات الناتجة عن التفكير في العمل بطريقة مختلفة، ويظهرا أنه من خلال العمل على تحقيق هذه الاحتمالات بطريقة إيجابية، تتوفر بذلك فرص العمل. ومن جراء تجربتي الشخصية التي مررت بها من خلال فقداني لوظيفة مجزية بكل ما تتميز به من مميزات اجتماعية ومادية، بجانب شعوري بانتهاء الإفادة التي كنت أقدمها كرب منزل وكمدرس وكمعالج. ففي واقع الأمر، امتدت هذه التجربة على مدار ست سنوات. ومن ناحية أخرى، كانت حقيقة كوني أحد الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن الأساس الذي بنيت عليه مهنة جديدة ألا وهي علاج المرضى وإلقاء المحاضرات عليهم وعلى المختصين في مجال إدارة الألم. وكنت أقوم بأداء الكثير من هذا العمل بشكل تطوعي. حيث مكنني الألم المزمن في واقع الأمر من تنمية طريقة حياة جديدة ومُرضية بشكل كبير والتي بدونها ما كان قد ظهر هذا الكتاب للنور.

لهذا، على الفرد أن يبدأ في النظر إلى مشكلته مع الألم بشكل مختلف. وفي أثناء شعوره بتحسن، فبدلاً من النظر إليها وكأنها عائق، يجب أن ينظر إليها على أساس كونها وسيلة تؤدي إلى الحصول على أشياء مختلفة وربما أفضل.

وفي أثناء التخطيط للعودة إلى العمل، يجب على الفرد أن يزيد بشكل كبير من قدرته على الحركة وأن يزيد من قوته للحد الذي يساعده على الاستمرار في أداء أي نوع من الأعمال لمدة ساعتين على الأقل. مما يعني أن يعمل الفرد على استعادة قدرته البدنية حتى يستطيع التعايش مع متطلبات المهمة التي يخطط للقيام بها.

مرة أخرى، فإن مبدأ التدريب التدريجي والتقدمي والمشتمِل على إجراء زيادة بمعدلات صغيرة في الأنشطة اليومية للفرد يعد مبدأ أساسيًا. على الفرد أن يقوم بمقارنة نفسه برياضي يستعد لخوض سباق المسافات الطويلة؛ بمعنى أن يقوم باستعادة قدرته ببطء ولكن بثقة. ويتعين عليه أيضًا أن يعد نفسه لاستخدام مهارات الاسترخاء والتنفس الجديدة بشكل كامل ومتكرر قدر المستطاع خلال العمل وبشكل خاص في أثناء طريق العودة إلى المنزل. كما يجب عليه أن يتجنب الاشتراك في المسابقات مع من هم أكثر منه قدرة بدنية، وأن يتقبل حدوده دون تذمر.

يجب على الفرد أن ينسى ما كان قادرًا على القيام به من قبل. وذلك لأن في حالة إذا ما قام الفرد بمقارنة نفسه بالشخص الذي كان عليه قبل مرضه، سيعمل ذلك على إحباطه وعلى شعوره بالضيق. بل على العكس من ذلك، عليه أن يشعر بالفخر بسبب خروجه من حالة العجز التي كان يعاني منها، وعليه دائمًا أن يقيس مدى تقدمه من خلال الإشارة إلى الحالة التي كان عليها خلال أحلك مراحل التدهور التي مر بها. ويجب عليه أن يذكر نفسه باستمرار أن المتسبب في إحساسه بالتحسن هم كل من إرادته ومهاراته ومجهوداته الخاصة. وذلك لأنه ليس في مقدور كل فرد أن يحقق هذه العودة الناجحة للعمل حتى إذا كانت قدرته البدنية تمكّنه من تحقيق ذلك.

نعرض مرة أخرى إلى إحدى الحالات التي كانت تعاني من الألم والتي تمكنت من التغلب عليه والعودة إلى العمل؛ ألا وهي حالة أحد الأشخاص الذي يدعى أندي.

حقق أندي معدلاً سريعًا من الشفاء خلال التحاقه بإحدى الدورات العلاجية لإدارة الألم بعد أن كان بعيدًا عن العمل لمدة سنتين من جراء تعرضه لحادث سيارة. وقبل تعرضه لهذا الحادث، كان يعمل مندوبًا للمبيعات ناجحًا في مجال بيع الماكينات الصناعية. ولكنه استطاع أن يتغلب على أغلب مشاعر الضعف البدني الناتجة عن فترة البطالة الطويلة التي عايشها من خلال تنمية قدرته على الاسترخاء، وبدا أنه استطاع أن يسترجع نظرته الإيجابية السابقة للحياة. إن بداية مرحلة الانهيار لأندي كانت تتمثل في موقفه المتعالي في عمله وفي تعامله مع زملائه. حيث لم يشعر أبدًا بالرضا من كونه مجرد مندوب مبيعات، ولكنه كان يريد أن يصبح الأول في مجال المبيعات؛ تلك المكانة التي احتلها في الشركة لعدة سنوات.

ولقد تم عمل الترتيبات اللازمة لعودة أندي للعمل تدريجيًا، كما قام أصحاب العمل بعمل جميع الترتيبات اللازمة لمسكه بلجام العمل بشكل تدريجي مرة أخرى. وقد كان أملهم أنه بخبرته وبخلفيته في مجال المبيعات، يمكنه أن يحتل تدريجيًا مركزًا إداريًا في مكتب المبيعات المزدحم. لم يلق هذا ترحيبًا من أندي، حيث لم يتناسب مع الصورة التي يضعها أندي في مخيلته لنفسه وأصر على العودة إلى أداء عمله مباشرة، مع تحمل عبء العمل الكامل، والذي كان يتطلب أن يقوم بالسفر مسافة مائتين ميل يوميًا ويتعامل وجهًا لوجه مع العملاء. وقد وافق أصحاب العمل على ذلك رغمًا عنهم، ولكن في نهاية ستة أسابيع كان أندي قد أرهق بدنيًا ونفسيًا. الشيء الذي أدى إلى نسيان جميع الأعمال الجيدة التي قام بها في أثناء فترة إعادة تأهيله. ومن حسن الحظ، تم تقديم العون له من خلال تلقيه استشارة

طبيـة مناسـبة، والتـي سـاعدته علـى اسـتغلال فشـله هـذا اسـتغلالاً إيجابيًا وعلـى تقبـل حـدوده وعلـى البـدء مـن جديـد وبطريقة تدريجية أكثر من ذي قبل وعلى استغلال طاقته في أداء المهام الجديدة بدلاً من إهدارها في المسابقات عديمـة الفـائدة والمدمرة.

الفصل العاشر

التعايش مع العقبات

تعتبر العقبات والانتكاسات والنوبات الحادة من الألم أشياءً حتمية الحدوث. وفي بعض الحالات، يمكن أن تكون هذه الأشياء مدمرة وأن تشكل عقبة رئيسية في طريق الحصول على أفضل مراحل إعادة التأهيل، حيث تهدد بتقليل إمكانية تحقيق مستوى التقدم المرجو. ولهذا، فمن المهم أن يقلل الفرد من تأثير هذه العقبات وأن يتسلح ضد احتمالية حدوث انتكاسات مؤكدة. يعني هذا التحذير أن على الفرد أن يكون مستعدًا باستمرار. وبالتالي، فمن المهم أن يأخذ الفرد وقته في توقع طرق حدوث هذه العقبات والانتكاسات وأن يبتكر طرقا للتعايش معها. فيمكن أن تحدث العقبات بسهولة كبيرة كنتيجة لمحاولة الانتهاء من إنجاز مهمة ما كبيرة مرة واحدة أو كنتيجة لتحديد هدف كبير بالنسبة لمرحلة إعادة التأهيل. ولا تعتبر العقبات إشارة لليأس تمامًا، ولكنها تعد إشارة للقيام بإجراءات العلاج بأمانة وللتفكير في إنجاز الأهداف الصغيرة وسهلة القيام.

نستعرض الآن لإحدى الحالات التي كانت تعاني من الألم وهي حالة أحد الأشخاص الذي يدعى مالكوم.

لقد شعر مالكوم بالحماس المتوهج بسبب استعادته لقدرة مزاولة العمل مرة أخرى، ولقد تهلل فرحًا وقام بقضاء يوم العطلة في إصلاح سيارته والاعتناء بها بشكل كبير من حيث تغيير الإطارات، وما شابه ذلك. وقد استمتع بذلك لعدة ساعات. وإن

كان لم يتمكن من العودة إلى برنامج إدارة الألم حتى يوم الأربعاء من الأسبوع التالي؛ وذلك لشعوره الطاغي بالألم على مدار ثلاثة أيام متتالية. ولذا، فقد شعر بالذنب وتأنيب الضمير وبالغضب من أعضاء المجموعة، حيث إنهم قاموا بتشجيعه على إقحام نفسه بدرجة أكبر في أداء هذه الأعمال. وبتحليل هذا الوضع مع مالكوم، تبين أنه تجاهل تمامًا النصيحة الموجهة له بأن يقوم بعمل خطوات سهلة متدرجة وأن يستعيد قدرته على القيام بذلك ببطء، مع التأكد من تحقيق النجاح في كل مرحلة من مراحل التدريب. ولهذا، فقد عاود التصرف بالطريقة ذاتها التي كان عليها قبل بدء مشكلته مع الألم. ومن حسن الحظ، كان مالكوم عضوًا في برنامج إدارة الألم. ولذا، تعلم من خلال تلقي بعض العون، كيف يعود إلى الطريق الصحيح.

وغالبًا ما يعاني الكثيرون من الناس من العقبات ولهذا، يشرعون في الانغماس في التفكير السلبي قائلين لأنفسهم: "لن أحقق النجاح أبدًا، لن أتحسن مطلقًا. وإذا كنت كذلك الآن، فما هي الحالة التي سأكون عليها في المستقبل؟" فمن السهل أن ينغمس الفرد في الأفكار المحبطة للذات وإدانة الذات، من خلال نعت النفس بالضعف والتقصير والتفاهة قائلاً: "مهما أفعل أشعر بالألم. ما بي؟ ما الذي فعلته لأستحق كل ذلك؟"، يجب أن يتعلم الفرد أن يفصل بين الماضي والحاضر وبين الحاضر والمستقبل وأن ينظر إلى أية حادثة في حياته على أنها تحدث لأول مرة. ومن المهم أن يعتاد الفرد على إخبار نفسه بذلك باستمرار. ومن المهم أيضًا أن يدرك أنه إذا كان يعاني من الألم المزمن، فمن السهل أن تثبَط همته وأن يدخل في حالة من اليأس وخاصة في مراحل العلاج الأولى، حيث تكون خبرته في

التعايش مع العقبات قليلة. ويجب أن يبدأ الفرد في أن يعتاد على تحديد مستوى التقدم الذي يحرزه وقياس العقبات التي تقف في طريق هذا التقدم. وأن يعتاد أيضًا على تدوين جميع المعلومات الخاصة بالألم من حيث مدته وعدد مرات تكراره وحدته في المفكرة الخاصة به. إن إحراز التقدم لا يأتي بطريقة مفاجئة، ولكن يحدث تدريجيًا في خطوات صغيرة، وقد يبدو أن إحراز خطوتين إلى الأمام قد يعقبه ثلاث خطوات إلى الوراء. وإذا توفرت لدى الفرد بعض البيانات الناتجة عن مراقبة الذات المستمرة، يستطيع أن يرى بنفسه أنه قد تم إحراز التقدم بالفعل. وعليه أن يسأل صديقًا له أو أحد أفراد عائلته أن يصف له الحالة التي كان عليها قبل أن يبدأ مرحلة الشفاء.

غالبًا ما تكون معدلات التغيير التي تحدث للفرد دقيقة جدًا لدرجة أنه قد تتم ملاحظتها في منطقة واحدة فقط في كل مرة. فقد يكون هذا التغيير عبارة عن قلة عدد مرات تكرار حدوث الألم أو خفة حدته أو مدته أو قد يكون فقط عبارة عن تقليل في كمية الأدوية التي يحتاجها الفرد للتحكم في الألم. ومن المهم أن يعتاد الفرد على ملاحظة المواقف المعينة التي يشعر فيها بالألم، مع ملاحظة الأفكار والمشاعر وردود الأفعال التي تسيطر عليه في أثناء شعوره بهذا. فمن خلال مراقبة الذات يستطيع الفرد أن يحدد العوامل التي تزيد من الإحساس بالألم مثل القلق أو التوتر، وأن يلقي الضوء على العوامل التي تعمل على التقليل من الإحساس بالألم مثل الاسترخاء والاستماع إلى الموسيقى وتغيير الأنشطة التي يقوم بها والتخطيط لتناول الوجبات خارج المنزل وقضاء الإجازات ومقابلة الأصدقاء وممارسة الهوايات الممتعة.

مما له عظيم الأهمية أن يتقبل الفرد حقيقة أن العقبات ستحدث، وأنه يتعين عليه أن يعمل على تطوير روتين معين للتفكير والنصرف في حالة حدوثها والذي من شأنه أن يعمل على إعادته إلى حالة التوازن بشكل سريع. وفي بادئ الأمر، يجب أن يتقبل الفرد العقبات على أنها جزء من التجربة العادية التي يمر بها وليس على اعتبارها كارثة. ويجب عليه أن ينظر إليها على أساس كونها وقتًا لإعادة فحص مدى التقدم الذي أحرزه منذ بداية طريق الشفاء ومن ثم، عليه أن يضع العقبات في الاعتبار. كما يجب أن يتقبل حقيقة أن النوبات الحادة من الألم قد تكون ثمنًا بسيطًا عليه أن يدفعه في مقابل استمتاعه بعمل شيء ما يجده مسليًا ومثيرًا ومجزيًا.

المقصود بالروتين هو مواجهة الفرد لعقبات ناتجة عن إفراطه في أداء الكثير من الأشياء. ففي تجربتي الشخصية على سبيل المثال كنت لا أمارس دائمًا ما أوعظ به الآخرين لأنني أيضًا أحب أن تكون الأشياء معدّة لي مسبقًا ولا أحب أن أفوت فرصة القيام بعمل أي شيء! أي أنني أحب المجازفة! ولذلك، أدفع ثمن قيامي بذلك من حين لآخر. وقد مر وقت طويل منذ أن امتنعت عن نعت نفسي بالسخافة، حيث أدركت أن لدي المهارة والمعرفة اللتين تساعداني على اجتياز الفترات الصعبة من حياتي. وذلك من خلال قضاء فترات عديدة من الاسترخاء العميق بجانب التقليل من المتطلبات التي علي القيام بها لبعض الوقت، وعندما ينخفض معدل الألم الذي أعاني منه، أعود إلى أداء بعض التدريبات والأنشطة الكافية التي تساعدني على المحافظة على التحرك ببطء حتى أستعيد طاقتي ــ كما يحدث دائمًا. والشيء الذي يدعو إلى التشويق هو إنه وبعد العقبات، كنت

أجد أنني غالبًا ما أنتقل إلى مستوى جديد وأعلى من الإنجاز، حيث يكون قد أصبح لدي مخزون بدني وذهني كافٍ، بجانب أنني أستطيع أن أتعلم من هذه التجربة كيفية ابتكار طرق جديدة وأفضل للتعايش. لذا، فالعقبات يمكن أن تكون إيجابية!

يظهر الدليل الحقيقي لقدرة الفرد على التعايش مع العقبات، عندما يكف عن التعامل معها من خلال:

- المكوث في الفراش
- تناول الأدوية
- الإسراع في الذهاب إلى الطبيب
- الانسحاب من أداء جميع الأنشطة
- الانغماس في أداء العادات السيئة والتطلع إلى نيل تعاطف الآخرين

يجب على الفرد أن يقوم بتدوين جميع الأشياء الإيجابية التي يستطيع القيام بها حتى يساعد نفسه على التعايش مع العقبات.

وسائل المساعدة على أداء وظائف الحياة الطبيعية

في أثناء سنوات العمل الشاقة والطويلة لاستعادة السيطرة على حياتي، تعلمت أن ما يشكل خطرًا كبيرًا خلال الفترات التي تحدث فيها العقبات هو أن يتخلى الفرد عن القيام بجميع الأنشطة ووسائل الترفيه التي كان يستمتع بأدائها من قبل. من نتاج خبرتي مع العقبات، مررت بتجارب فقدان الوظيفة والمكانة

الاجتماعية والنفوذ وممارسة الهوايات وتجربة الأداء على خشبه المسرح أمام جمهور عريض. ومثلما تعلمت أن أتقبل حقيقة حالتي وحدودها، ومثلما تمكنت من تحقيق السعادة والفخر من خلال قيامي بإصلاح حياتي من جديد وتحقيق أهداف جديدة، عقدت العزم على عدم التخلي عن هذه المكاسب بسهولة. وسوف أضع في الاعتبار جميع الأشياء التي من شأنها أن تساعدني على أداء وظائفي على نحو جيد. وعندما فقدت قدرتي على الحركة لأول مرة، كنت أحط من استخدام المقعد المتحرك والدعامات وأعتبرها رموزًا لليأس. أما الآن، وقد أصبحت أكبر سنًا وأكثر حكمة، فمثلما كنت أقدر قيمة السيارة أو العجلة في الانتقال من مكان لآخر، ومن حين لآخر، أقدر أيضًا استخدام المقاعد المتحركة التي تؤدي الوظيفة نفسها. حيث كنت أنظر إلي المقعد المتحرك على أنه خادمي، لا على أساس أنني أعتمد عليه. فأحيانًا كنت أستخدمه كوسيلة تساعدني في المشي، فقد كان يساعدني في الحفاظ على طاقتي وعلى الحركة طوال اليوم. وبالتالي، يمكن أن يتم استغلال هذه الطاقة المحفوظة من خلال زيادة الوقت الذي أقضيه في زيارة صالات عرض الفنون أو في التسوق في المراكز التجارية. كما قلل الكرسي من شعوري بالإجهاد الناتج عن الوقوف والمشي في الزحام والانتظار في المطارات، إلى غير ذلك. كما ساعد في إزالة القلق الذي ينتاب زوجتي في مثل هذه المواقف. وتكون نتيجة ذلك هي أن كلينا يشعر بالاسترخاء ولا تكون محادثاتنا قائمة على الحديث عن الألم أو عن شعوري بالتعب والإرهاق.

كان التغير في الاتجاهات الذي حدث لي ناتجًا عن المناقشة التي أجريتها مع أخصائية العلاج الطبيعي في إحدى

المستشفيات بعدما أصبت بإحدى العقبات الشديدة والتي أثــرت على قدرتي على المشـي. واقترحت الطبيبة أنه يجب استخدام دعامات للمرفق كحــل مؤقـت حتـى تسـاعد فـي تقليـل الحِمـل على العمـود الفقـري، بينمـا يتـم التـأكد فـي الوقـت نفسـه مـن الحفاظ على الحركة بقدر المستطاع بجانب الحفاظ علـى الوضـع الصحيح للجسم. كما حثتني علـى أن أفكـر لبعـض الوقـت فـي القيمة الإيجابية من استخدام مقعد متحرك. ولذا، فقد وجدت بعد ذلك أن استخدامي للمقعد المتحرك قد ساعدني كثيرًا في أثنـاء قضائي لإحدى الإجازات، حيث وجدت أننــي أسـتطيع الاسـتمتاع بقضاء الكثير من الوقت خارج المنزل جالسًا على مقعد مريح. كما وجدت أيضًا أن هذا المقعد يعد بديلاً أفضل من الكثير من المقاعد غير المريحة الأخرى الموجودة في المطاعم، وبسبب أن المقعـد مزود بإمكانية طيه، كنت أستطيع أن أسافر فـي القطـارات وفـي الحافلات وأن أتمتع برؤية مساحة كبيرة من الريف.

الفصل الحادي عشر

شكل جديد للعلاقة بين الأطباء والمرضى

لقد ركزت الفصول الأولى من الكتاب على مناقشة بعض التغيرات التي قد يحتاج الفرد إلى أخذها في الاعتبار وإلى دراستها والقيام بتنفيذها، إذا كان يريد أن يحرز تقدمًا في مجال التحكم في مجرى حياته وبالتالي، يستعيد قدرته على الاختيار مرة أخرى. إن القدرة على التخطيط للمستقبل وعلى الاختيار تبدو لي مهمة لملاحظة الفرق بين شخص معافٍ وآخر مريض يعتمد على الآخرين. فالمرض يحد من قدرة الشخص على الاختيار، كما يعمل على زيادة اعتماده على الآخرين. ومن بين الخطوات الإيجابية التي يستطيع الفرد الذي يعاني من المرض اتخاذها هي الرغبة في الحد من المشكلات التي يعاني منها. ومن سوء الحظ، فأي نوع من أنواع المرض يجلب في طياته مشاعر القلق والذعر لذلك، عندما يلجأ الفرد إلى الطبيب يكون في حالة نفسية لا تسمح له بالاختيار، بل يميل إلى الاعتماد على الطبيب في تسمية المشكلة التي يعاني منها وفي تحديد العلاج المناسب لها. ويقوم بالنظر إلى نفسه من الخارج بحثًا عن إجابات للأسئلة، بجانب شعوره بالامتناع عن طرح الكثير من الأسئلة ويقوم بوضع مسئولية العلاج على عاتق الخبراء. وهذا هو الذي يعمل على زيادة اعتماد الفرد على الآخرين وعلى تحوله إلى متلق سلبي للعلاج لم يعد مسيطرًا على حياته الخاصة.

قد يكون الفرد قد مر من قبل بتجربة الإحساس بغموض الاستشارات الطبية. ولا يعني ذلك أن يكون السبب وراءه هو غموض الطبيب نفسه أو أن يكون الطبيب غير دقيق في التشخيص، ولكن بسبب أن القلق الذي ينتاب الفرد قد يمنعه من استلام رسائل موجزة ومحددة. فقد يستمع الفرد لكلام الطبيب، ولكن بسبب قلقه من نتيجة الاستشارة، قد يبدأ في تفسير هذه الرسالة من وجهة نظره الخاصة. فالطبيب الذي يمارس مهنته بأمانة قد يخبر المريض في نهاية سلسلة طويلة من الاختبارات والفحوصات بأنه لا يعاني من أي مرض قد يشكل تهديدًا على حياته أو أي اضطراب يحتاج إلى تدخل جراحي أو المكوث في المستشفى. فبدلاً من أن يستمع الفرد إلى هذه الرسالة المطمئنة، قد يقوم بتفسيرها بطريقة مختلفة تمامًا، وذلك لأنه لا يزال يشعر بالألم وبالغضب والاكتئاب وفقدان الثقة. وبالتالي، فما يمكن أن يستنبطه المريض من كلام الطبيب له أنه ليس هناك سبب عضوي لما يشعر به وبالتالي، يدل ذلك على أن الطبيب يلمح إلى أن الألم الذي يعاني منه الفرد هو ألم وهمي أو الأسوأ من ذلك، أن الفرد يعاني من اضطرابات عصبية أو أنه مختل عقليًا. والأكثر من ذلك، قد يشعر الفرد أن الطبيب يخفي عنه بعض الأخبار السيئة. ويمكن أن يؤدي هذا النوع من سوء الفهم إلى انهيار حتمي في علاقة المريض مع الطبيب.

قد يغير الفرد من طريقة فهمه للاستشارات الطبية. فمن السهل أن يعتاد الفرد على اللجوء إلى الطبيب، شاكيًا أنه لا يشعر بتحسن بل قد تكون حالته تدهورت أكثر من ذلك، وأن تظهر عليه علامات الاكتئاب وأن تسيطر عليه المشكلة التي يعاني منها. الشيء الذي يعمل على تعزيز الشعور بالتقصير من

جانب الطبيب ولهذا، ولكي يظهر الكثير من الرعاية والاهتمام به، قد يصف له بعض العقاقير القوية أو المزيد من الاختبارات والأبحاث. لذا، على الفرد أن يجرب طريقة أخرى وهو أن يقوم بإخبار الطبيب برغبته في إجراء شيء إيجابي لمشكلته. وفي حالة إدراكه بأنه يعاني من ألم مزمن، كنتيجة لقراءة هذا الكتاب، فبالتالي، يتعين عليه أن يناقش معه إمكانية تحويله إلى إحدى عيادات معالجة الألم كخطوة أولى في طريق العلاج وإعادة التأهيل. وأن يسعى لطلب نصيحته حول زيادة قدرته على الحركة والقوة وأن يناقش معه إمكانية تحويله إلى أخصائي علاج طبيعي وأن يشركه في التخطيط لتحقيق السعادة المستقبلية. ويجب أن يصبح الفرد كثير التساؤل حول أسباب الأبحاث وحول نتيجتها.

إذا استعان الطبيب بالعقاقير في العلاج أو إذا بدأ في كتابة وصفته الطبية دون مناقشة إذًا، يتعين على الفرد أن يحضّر نفسه بمجموعة من الأسئلة:

- ما اسم هذا العقار؟
- ما الغرض من استخدامه؟
- هل هو عقار مسكن للألم؟ هل هو مهدئ؟ هل يعمل على استرخاء العضلات؟ هل هو عقار مضاد للاكتئاب؟
- إلى أي حد سيساعد على تخفيف الألم؟
- كم عدد مرات تناوله؟
- ما هو مقدار الجرعة التي يجب تناولها؟

- ما هي المدة التي سيستغرقها العلاج حتى أشعر بحدوث بعض التحسن؟
- ما هي المدة التي يجب أن يتم فيها المداومة على تناول العلاج؟
- أنا أتناول بعض الأدوية الأخرى، إلى أي مدى سيتفاعل هذا العقار مع تلك العقاقير الأخرى؟
- هل من الآمن أن أقوم بالقيادة في أثناء العلاج بهذا العقار؟
- ما هي الأعراض الجانبية التي يمكن أن أتوقع حدوثها على المدى القصير وعلى المدى الطويل؟
- في حالة عدم تناول الأقراص في المواعيد المحددة، ماذا ستكون الآثار المترتبة على ذلك؟

إذا كان الفرد بالفعل يتناول الأدوية، يتعين عليه أن يسأل نفسه إذا كانت هذه الأقراص لها تأثير مفيد بالفعل على تخفيف الألم أم أنها تعمل على تقليل الإحساس بالألم بسبب أنها تؤدي إلى تخدير الأحاسيس بوجه عام، مما يعمل على شعور الفرد بالنعاس أو بالانفصال عما يدور من حوله. ثم يسأل نفسه أيضًا عما إذا كان قد اعتاد على تناول الأقراص أم لا وهل يتناول الكثير من الجرعات المتكررة والقوية من الدواء للحصول على القدر نفسه من تسكين الألم؟ هل يقع الفرد ضمن مجموعة الأشخاص الذين يلجئون إلى الطبيب لسؤاله عن تكرار وصفة طبية ما دون أن يروا مدى تأثير هذا العلاج عليهم وأيضًا دون أن يطلبوا من الطبيب أن يوضح لهم مدى جدوى تناول هذه الأقراص؟

في حالة شعور الفرد بعدم الرضا بسبب تأثيرات الأدوية التي يتناولها ويكون في الوقت نفسه حريصًا على التخفيف من حدة الألم بطرق أخرى، إذًا، عليه أن يطلب من طبيبه المعالج أن يقلل من كمية الأدوية التي يتناولها. يجب تجنب التوقف المفاجئ عن تناول أي نوع من الأدوية والذي يكون قد داوم على تناوله لفترة طويلة، حيث قد تكون الآثار المترتبة على ذلك غير سارة. فالطبيب وحده هو القادر على تقليل الجرعة بطريقة آمنة ومنظمة مع التأكد من أنه قد تم التقليل من تناول نوع واحد فقط من العقاقير في كل مرة.

الفصل الثاني عشر

نصائح وتعليمات

لقد تم تجنب الخوض في التفاصيل حول الخدمات المتخصصة الأخرى المتاحة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الألم. ومع ذلك، يجب على الفرد أن يحذر من الكم الهائل من الحملات الإعلانية التي تقدم الخدمات والمنتجات التي تعمل على تسكين أو "علاج" الألم. فيعد مجال الإعلان أداة قوية تعمل على زيادة القلق وزيادة عقد الآمال على إمكانية الشفاء. وكنتيجة لذلك، يمكن أن ينفق الفرد أموالاً طائلة في محاولة البحث عن علاج قد لا يكون له تأثير. وفي هذه الحالة، لن ينفق الفرد الكثير من الأموال لفترة طويلة فقط، بل قد تمتد هذه الفترة لتصبح العمر بأكمله لذلك، ينبغي عليه أن يفكر أولاً في الحصول على بعض الأدوية البسيطة لتخفيف الإجهاد الذي يشعر به.

تعد طريقة العلاج القديمة من خلال استخدام زجاجة ماء ساخن مثلها مثل أية وسيلة علاجية أخرى تعمل على توفير الإحساس بالدفء في المكان الذي يشعر فيه الفرد بالألم. فالحرارة، مهما كان مصدرها، تعطي الشعور بالراحة وتعمل على تعزيز الحصول على دورة دموية أفضل حول المنطقة المصابة أو الجزء المؤلم من الجسم. فإذا قام الفرد بأخذ حمام دافئ، قد يساعد ذلك على تخفيف الألم أو أن يلعب دوره في تعزيز عملية الاسترخاء. وقد يكون استخدام المرهم والبلسم وأخذ حمام دافئ أو بارد مفيدًا بدرجة كبيرة ولذا، فقد يمكن للطبيب أن يشير إليهم في وصفته الطبية. وفي حالة عدم توفر إمكانية الحصول

على حمام بارد، يمكن استخدام كيس من الثلج المجروش أو عمل كمادات المياه الباردة، حيث ستحقق التأثير ذاته. يجب على الفرد أن يقوم ببعض التجارب على استخدام كلتا الطريقتين ـ العلاج بالحرارة أو البرودة ـ ويرى أيهما الأنسب في علاجه. ففي تجربتي الشخصية، وجدت أن الحرارة كانت الأنسب في علاجي، حيث عندما كنت أشعر ببداية ظهور الألم، كان العلاج بالحرارة يعمل على منع الألم من الوصول إلى مستويات عالية يصعب تحملها. فالعلاج بالحرارة في أثناء فترات الاسترخاء ذو فاعلية كبيرة.

إذا تعلم الفرد كيفية التعرف على العلامات الدالة على ظهور الألم وقام مباشرة باتخاذ الخطوات اللازمة بدلاً من أن يقوم بالتعجيل بظهوره وبزيادة التوتر الذي يشعر به، سيؤدي ذلك إلى زيادة قدرة الفرد على التعايش مع الألم بسهولة كبيرة. فعلى سبيل المثال، عند ظهور أولى علامات الألم، يتعين على الفرد أن يقوم بتغيير الوضع الذي يكون عليه في ذلك الوقت أو أن يتوقف عن أداء النشاط الذي يقوم به وأن يقوم بعمل شيء آخر. أو على العكس من ذلك، إذا كان من الضروري، يستطيع الفرد أن يتناول بعض المسكنات اللطيفة مثل الأسبرين أو الباراسيتامول ـ أيهما يتناسب معه، ثم يقوم بالاسترخاء تمامًا، تاركًا للجسم فرصة التعامل مع الألم بطريقته الخاصة.

لقد تم الحديث بالفعل عن فوائد التدليك برفق وإيجاد الطرق التي تعمل على تشتيت انتباه الفرد عن الإحساس بالألم. هناك بعض الناس الذين يعانون من حروق أو من حك في الأرجل أو الذراعين لا يمكن تحملها والتي تعرف علميًا باسم الألم المحرق (Causalgia) مما يؤدي إلى إصابة الفرد بالضيق. وقد وجدت أن

استخدام كمادات باردة جدًا من شأنها أن تعمل على تخفيف الألم، بجانب السماح لي بالحصول على فترات كافية من الاسترخاء أو الخلود إلى النوم.

وقد يشعر الفرد من حين لآخر برغبة في تكملة علاجه عن طريق مصادره الخاصة، والتي تعد على قدر كبير من الأهمية، من خلال السعي وراء تلقي العون من مجموعة متنوعة من المختصين ـ على سبيل المثال، المعالجين بالإبر الصينية وأخصائيّ العظام وخبراء المعالجة اليدوية وأخصائيّ العلاج بالتنويم المغناطيسي وأطباء المعالجة المثلية (Homeopaths). ولا يجب أن يلقي الفرد بمسئولية علاجه وشفائه على عاتق طبيبه المعالج أو أي طبيب استشاري آخر. وإن كان في إمكانهم تقديم بعض الطرق العلاجية المحددة لتعزيز مصادر الفرد الخاصة، ولكنهم ليسوا بصانعي معجزات.

مجموعات المساعدة الذاتية

توجد مجموعات المساعدة الذاتية هذه بكثرة في جميع أنحاء المملكة المتحدة. وتعد هذه خطوة جيدة للأمام وتعكس الإدراك المتزايد لحقيقة أن الناس يزيد مدى فعاليتهم عندما يقومون بمد يد العون والمساعدة لبعضهم البعض من خلال الاعتماد على تجاربهم الخاصة. فما على الفرد إلا أن يقوم بتقديم التحية لهؤلاء الأشخاص، الذين على الرغم من مشكلاتهم الخاصة، يجدون الوقت والطاقة التي تمكنهم من تحمل مسئولية إدارة وتنظيم مثل هذه المجموعات.

ومن سوء الحظ، ففي حالة إدارة الألم، غالبًا ما يكون وجود مجموعات المساعدة الذاتية مقتصرًا على رأب الصدع أكثر من

القيام بسد الفجوة الموجودة بسبب نقص المعونات التي تقدم إلى مرضى الألم. فيبدو وكأن هناك مرحلة يتوقف عندها توجيه المصادر القومية للعمل على إعادة النشاط للفرد مرة أخرى. وبدلاً من ذلك يتم إنفاق المال بهدف تقديم المعونات إلى غير القادرين. ولكن لا داع لسوء الفهم، حيث لا غبار على ضرورة تقديم المعونات إلى الأشخاص الذين يعانون من العجز، ولكن غالبًا ما يبدو للمرضى الذين يحاولون استعادة طريقة حياتهم الطبيعية السابقة أنه من الأفضل أن يتخلوا عن هذه المحاولات حتى يصلوا إلى مرحلة العجز التام وبالتالي، يكون في مقدورهم أن يستفيدوا من هذه الخدمات. إن تكلفة العمل على مساعدة شخص ما على القيام بوظائف الحياة بطريقة طبيعية تعد تكلفة ضئيلة جدًا عند مقارنتها بتكلفة إبقاء الشخص نفسه عاجزًا طوال حياته.

سيعمل ذلك على حث القارئ على إعادة تذكر أنه في بداية الكتاب، تمت الإشارة إلى النسبة العالية من كبار السن الذين يعانون من العجز بسبب الألم المزمن. فمثل هؤلاء الأشخاص يستحقون العيش في حياة أفضل من خلال جهودهم الخاصة أو جهود المجتمع. هل يجب أن يتم طرحهم جانبًا من خلال تناول العقاقير التي توهن الصحة، وأن يسجنوا بداخل منازلهم أو في دور رعاية المسنين بدلاً من أن يتم تقديم العون لهم وتشجيعهم على الاستمرار من خلال أساليب إدارة الألم الجيدة حتى يتم منحهم فرصة العيش بالطريقة التي يريدونها وأن يحيوا حياة أفضل؟

يوجد في أغلب المجتمعات مراكز صحية مريحة ومجهزة بأحدث التقنيات ومراكز للقيام بالرياضات وقضاء وقت الفراغ

وحمامات السباحة. آمل أن يتم استخدام هذه المراكز بطريقة منظمة بهدف تعزيز الصحة ولمنع حدوث أي شكل من أشكال العجز بين الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن. فإذا كانت نسبة عشر في المائة من السكان يعانون من الألم المزمن، سيعني ذلك أن فوق الخمسة مليون فرد يترددون على هذه المراكز وبالتالي، تعمل على توفير ملايين الجنيهات التي يتم إنفاقها في شراء العقاقير التي أوصى بها الطبيب وفي الانتقال من طبيب إلى آخر ومن مستشفى إلى أخرى، ولا يصل الفرد إلى شيء في النهاية. فمن خلال اتباع برنامج جيد من برامج إدارة الألم والذي يركز على جميع جوانب المشكلة ـــ العضوية والنفسية والاجتماعية، سيعمل ذلك على التقليل من عدد العمليات الجراحية وبالتالي، سيقلل من العبء الواقع على عاتق الأطباء والمستشفيات، وسيعمل على توفير خدمة إيجابية للأشخاص الذين يشعرون بأنهم قد أصبحوا طي النسيان. الشيء الذي يعمل على إلقاء أصابع الاتهام المحزن على خدمات الصحة القومية، حيث لا يتم الجمع بين الأطباء المهرة في مكان واحد على فترات متكررة للتعامل مع مجموعة من المرضى مرة واحدة على مدار ثلاث أو أربع جلسات مكثفة أسبوعيًا. ولكن على العكس من ذلك، يتعامل كل طبيب وكل أخصائي علاج طبيعي وكل أخصائي علاج مهني أو نفسي كل على حدة مع المرضى الذين غالبًا ما ينتظرون أسابيع أو حتى شهورًا لتحديد موعد المقابلة. هذا هو النظام الذي يعد رئيسيًا في خلق مشكلات مستعصية؛ أي إنه يؤدي إلى إهدار الموارد.

إذا استمرت هذه الحالة، إذًا، سيعمل ذلك على أن تظل الخدمات التي تقدمها مجموعات المساعدة الذاتية غير مفيدة،

وذلك لأنها ليس لديها المعلومات والمعرفة الضرورية. ولتعديل ذلك، فقد تعمل هذه المجموعات على توفير منفذ اجتماعي مفيد، ولكن يظل هناك احتمال أنه بسبب عدم كونها جزءًا من النظام الحكومي وعدم إمدادها بالنصح المهني، ستقدم القليل أو لا تقدم شيئًا على الإطلاق لمساعدة المرضى على استعادة نشاطهم ولكن فقط تساندهم لتحمل حالة العجز التي يعانون منها.

لقد تم تأليف هذا الكتاب خصيصًا بهدف مساعدة المرضى على الفهم والتأكيد على الطريقة التي يمكن بها تنمية الموارد البدنية والذهنية لهم وبالتالي، يستطيعون العمل على تنمية قدرتهم للتحكم في الألم وبالطبع التحكم في مجرى الحياة. لقد سعيت جاهدًا إلى إظهار الطرق التي من خلالها يكون الفرد أكثر نشاطًا وأكثر قدرة على الحركة وأكثر اشتراكًا في وظائف الحياة المختلفة وبالتالي، يكون للفرد تأثير كبير في حياة أسرته وأصدقائه وزملائه في العمل. آمل أن أكون قد قدمت بذلك بعض المساعدة والراحة للأشخاص الذين يشعرون بالإهمال من جانب الآخرين. وحاولت أيضًا أن أوضح أن المعرفة والمهارات الضرورية لمعالجة الألم المزمن موجودة، ولأبين كيف أن الأطباء المتخصصين الذين يعملون معًا في برامج إدارة الألم يمكنهم أن يقدموا العون للأشخاص الذين توقفوا عن الاستمتاع بحياة مريحة ومرضية. لا يعد الكتاب وحده بديلاً كافيًا لبرامج إدارة الألم الفعالة، ولكن آمل أن يعمل هذا الكتاب على إلهام الشخص باتخاذ الخطوات الكافية للعمل على إعادة تأهيله الخاصة. وأخيرًا، فإن المهمة الأساسية لإدارة الألم تقع على عاتق المريض وحده!

هذه هي المرحلة التي انتهت عندها النسخة الأولى من الكتاب. ومنذ ذلك الحين، وظهرت الكثير من التغييرات المهمة التي يجب أخذها في الحسبان. حيث تم التعامل مع الألم بكونه حالة يجب أن تؤخذ في الاعتبار ويجب أن يتم توفير كافة الوسائل لتخفيفها. ففي عام ١٩٩٣، وافقت وزارة الصحة على أن الألم المزمن يعتبر حالة من الحالات المرضية التي تحتاج إلى علاج خاص بها، الشيء الذي أدى إلى القيام بعمل مسح شامل لجميع الموارد والإمدادات التي يمكن تقديمها في أجزاء مختلفة من الدولة. الشيء الذي أدى بدوره إلى إصدار توجيهات للمستشفيات حول الطرق الصحيحة لعلاج الألم. وحتى هذه اللحظة، لا تعتبر الإمدادات التي تقدمها المستشفيات الموجودة في جميع أنحاء الدولة لتخفيف الألم ذات معدلات ثابتة. فيجب أن يتم إجراء كم كبير من الأبحاث لتقييم الحاجة الحقيقية للموارد قبل أن يقوم أي شخص بإنشاء برامج مناسبة لتلبية الاحتياجات. ويكون بذلك قد تم اتخاذ خطوة مهمة في طريق تحقيق هذا العمل. وبالتالي، يكون من المحتمل للأطباء المعالجين أن يقوموا بإحالة المرضى مباشرة إلى عيادات تخفيف الألم، في حين أنه في السابق كان لا بد أن يقوم بهذه الإحالات الأطباء الاستشاريون في المستشفيات. وتقوم العديد من المستشفيات الآن بتحديد الميزانية الكافية لتجهيز هذه العيادات ولتوفير الأدوية والمعدات. ويقوم أيضًا عدد من المستشفيات بتوفير دورات في إدارة الألم بهدف تكملة عمل عياداتهم الخارجية الخاصة بتخفيف الألم، ويقوم عدد آخر بالعمل على اكتشاف إمكانية توفير هذا النوع من الإمدادات داخلهم. وفي حالة عدم معرفة المريض بمكان وجود هذه الخدمة في المنطقة السكنية التي يقطن بها، عليه بسؤال طبيبه المعالج حول أماكن

وجودها. وإذا لم تكن هذه الخدمات متوفرة في منطقته السكنية، يتعين على الفرد أن يطلب من طبيبه المعالج أن يقدم له المعلومات الكافية التي تمكنه من تلقي هذه الخدمة العلاجية خارج مكان سكنه. كما يمكن تلقي المعلومات حول هذه الخدمة من خلال إحدى الجمعيات الخيرية المختصة بتخفيف الألم، والتي توفر خطوطا تليفونية للاستفسار عن هذه الخدمة بجانب توفيرها لخدمات المعلومات. وسيتم إدراج ملحق بالعناوين وأرقام التليفون الخاصة بأماكن وجود هذه الخدمة في نهاية الكتاب. ومن الجيد أن نرى أن هذه الجمعيات الخيرية قد تلقت الدعم الكامل من جانب الأطباء ووزارة الصحة والسلطات الصناعية والمحلية.

وبعد إصدار النسخة الأولى من هذا الكتاب، تلقيت العديد من الخطابات من بعض الأشخاص الذي عمل هذا الكتاب على تشجيعهم على اتخاذ الخطوات الأولى في طريق الشفاء واستعادة الثقة بالنفس وزيادة السيطرة على مجرى حياتهم. كما تلقيت الكثير من الطلبات التي تقترح علي أن أقوم بإنشاء وإدارة أحد هذه البرامج التي تتم داخل المجتمع. حيث دائمًا ما كنت أعتقد أنه مهما كانت الطرق العلاجية للألم المزمن التي توفرها المستشفيات جيدة، فالأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن في حاجة إلى فرصة للتعلم وتلقي الدعم المستمر داخل المجتمع. ولقد تم بالفعل إحالة القليل من الملايين من الأشخاص الذين يعانون من تلك المشكلة إلى إحدى المستشفيات لتلقي العلاج، ثم بعد ذلك، ظهرت الحاجة إلى القيام بعمل شيء آخر. ففي أثناء السنوات الثلاث الماضية، كنت أعمل على تطوير طرق العمل المناسبة لمجموعات المساعدة

الذاتية التي تعمل داخل المجتمع، مع توفير الأعضاء لإدارتها. وكانت الطرق المبتكرة في هذه المجموعات تركز على التعليم والتعلم أكثر من العلاج نفسه. وذلك لأن التعلم الفعال في حد ذاته يعد طريقة علاجية، حيث يساعد المرضى في العمل على تحقيق الاعتماد الكلي على مصادرهم الخاصة للتعايش مع مشكلة الألم.

ومن خلال مشاركتهم لطرق التعايش (أو عدم التعايش) مع بعضهم البعض، يتعلم كل مريض شيئًا قد يكون ذا قيمة ودعم، حيث إنهم يستخدمون عضويتهم للمجموعة كخطة تمكنهم من تعلم مهارات جديدة وإجراء بعض التغييرات. توفر هذه المجموعات بيئات آمنة يمكن من خلالها تطوير مستوى مناسب من الثقة، كما أنه من جراء تفاعل المرضى مع بعضهم البعض بسهولة، سيساعد ذلك على إدراكهم أنهم ليسوا مختلفين أو منعزلين أو عاجزين كما كانوا يعتقدون. حيث تعمل هذه المجموعات على الجمع بين أشخاص ذوي معرفة متخصصة وخبرة بالألم المزمن غير متوفرة للآخرين. فإن معرفة المتخصصين بالألم المزمن وطريقة علاجه وإن كانت معرفة عميقة، فإنها معرفة تختلف عن تلك التي لدى الأشخاص الذين يعانون من المشكلة أنفسهم. فيشترك جميع الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن في المرور ببعض المشكلات التي تبدو مستعصية على الرغم من أفضل الجهود التي يبذلها الأطباء. ويشتركون أيضًا في المشاعر ذاتها؛ مشاعر الإهمال والغضب والسخط والخسارة والإحباط والاكتئاب والعجز؛ تلك المشاعر التي تزيد من عبء الألم بشكل كبير. ومن الأفضل بالنسبة للمرضى الذين يعانون من الألم المزمن أن يتلقوا تعليمهم في أماكن التعلم الطبيعية الموجودة

في المجتمع: المدارس ومراكز التعلم ومراكز قضاء أوقات الفراغ ومراكز تعليم الكبار؛ أي أن يتم تعليمهم في أي مكان يركز على نزع الاعتقاد السائد لديهم بأنهم مرضى.

ومن خلال استخدام هذا المدخل التعليمي، تم إنشاء دورات تعليمية رائدة تحت رعاية جمعية معالجة الألم باسكتلندا، تلك الجمعية التي لها باع طويل في توفير الدعم الكبير لمرضى الألم في جميع أنحاء الدولة. ويمكن عرض أهداف هذه المجموعات كالآتي:

١ – استعادة النشاط واستمرار القدرة على الحركة

٢ – التخفيف من حدة التوتر وتنمية القدرة على الاسترخاء

٣ – الاشتراك في أداء الأنشطة الهادفة مع الآخرين مما يؤدي إلى حدوث تغييرات في الاتجاهات وفي السلوك

٤ – تشجيع الأشخاص الذين يعانون من الألم على إدارة برنامج المساعدة الذاتية الخاص بهم لإدارة الألم

إن التعلم داخل هذه المجموعات له قدرة كبيرة على الإقناع وخاصة لأن له ميزتين رئيسيتين:

١ – إدراك أن الآخرين أيضًا قد تعايشوا مع مشكلات مماثلة

٢ – إن الرسالة التي يتلقاها الفرد تكون على قدر كبير من المصداقية ويكون التعلم أسرع عندما يتم توصيله من خلال مجموعة من الأشخاص الذين مروا بالتجربة ذاتها من قبل.

كانت النتائج المترتبة علـى الاشـتراك فـي هـذه المجموعـات مشجعة وفاقت التوقعات. وقـد تـم الجمـع بيـن المـواد التعليميـة المسـتخدمة فـي هـذه المجموعـات فـي شـكل كتيـب تدريبـي يحتوي على معلومات حول التخطيط للعمل الجماعي والاشتراك والتواصل مع الأعضاء وإدارة وقيادة المجموعة وعينات من الجداول ومخطوطات وتعليقات المرشدين وشرائط ونشرات مطبوعة. ولقد صمم هـذا الكتيـب بـهدف اسـتخدامه عـن طريـق المجموعـات وخاصـة عـن طريـق الأشـخاص الذيـن يعـانون مـن الألـم والذيـن يعملون على تخفيف هذا الألم بمفردهم أو بمساعدة المختصين. ويمكـن شـراء هـذا الكتيـب التدريبـي مـن جمعيـة معالجـة الألـم باسكتلندا.

وعندما يبدأ المريض في الشعور بالتحسن، عليه أن يتذكر أنه مـن المفيـد دائمًـا أن يتحـدث مــع شــخص يكـون علــى درايـة بمشكلته وذلك في أثناء فترات العقبات الخطيرة. وإذا كان الفرد لا يستطيع الحصول على الدعم من هذه المجموعات أو أنه بمعـزل عـن مرضـى الألـم الآخريـن، يتعيـن عليـه أن يطلـب مـن إحـدى الجمعيات الخيرية المختصـة بعـلاج الألـم أن تجعلـه علـى اتصـال بأحد أعضائها عن طريق التليفون ـ إذا كـان مـن الضروري. فمـن المفيـد أن ينتمـي الفـرد إلـى مجموعـة مــن الأشــخاص الذيــن يشـاركونه المشكلة ذاتها والذين يعملون بطريقة إيجابية للتعايش مع آلامهم. ومما له بالغ الأهمية أن يجد الفرد شخصًا ما يشجعه على الاســتمرار فـي تعلـم أسـاليب إدارة الألـم؛ يسـاعده علـى تحليل موقفه بصدق ويحثه على العمل بجد باستمرار. حيث إنـه إذا قام الأشخاص المحيطون بالفرد بتشجيعه على التخاذل وأداء دور العاجز باستمرار لن يفيده ذلك مطلقًا في إحراز التقدم.

إن الشخص وحده هو القادر على علاج نفسه. فمن الجائز أن يكون الفرد الذي يعاني من الألم أكثر قدرة علـى تحقيـق التقـدم في حياته أكثر من غيره من الأصحاء. ومـن خـلال اتخـاذ خطـوات صغيرة واتباع جميع الأشياء التي تعلمها الفـرد مـن هـذا الكتـاب، يمكنه أن يشعر بالاستمتاع والرضا بحياته أكثر من الكثيرين غيره. وأخـيرًا، يجـب علـى الفـرد أن ينظـر إلـى ألمـه والمـهارات التـي يتعلمها على أساس أنها توفر له الفرصة لإحراز التقدم.

وأخيرًا، يحيا الفرد حياة واحدة فقط لذا، عليه أن يعيشـها على أكمل وجه وأن يستمتع بها!

الفهـــرس

٨٧

صحة وعافية

كيف تتعايش مع الألم؟

Coping Successfully with Pain

إذا كنت واحدًا من آلاف الأشخاص الذين يعانون من الألم، فهذا الكتاب - إذًا - موجه إليك. فمهما كان سبب الألم الذي تعاني منه، سواء أكان ناتجًا عن التهاب المفاصل أم آلام الظهر أم الصداع النصفي، فستجد الراحة عند قراءتك لهذا الكتاب حتى في حالة ما إذا كان الألم لا يمكن تشخيصه.

يمكن أن يسيطر الألم على مجرى حياتك مما يجعلك تشعر بالاكتئاب والإحباط، وتظل طوال حياتك في انتظار العلاج السحري الذي يقضي على الألم.

فإذا كان القيام بوظائف الحياة الأساسية من جلوس ووقوف ومشي يشكل صعوبة، وكان الألم يجعلك لا تستطيع أن تخلد إلى النوم، ويعمل على إبعادك عن الاشتراك في شتى الأنشطة الحياتية، فلا تقلق فهناك حل! فيمكنك أن تستعيد قوتك، وقدرتك على الحركة، وأن تتحكم في الألم الذي تعاني منه.

فهذا الكتاب يعد دليلاً عمليًا لاستعادة السيطرة على حياتك مرة أخرى. وتدريجيًا، يمكنك أن تتغلب على مخاوفك، وأن تستعيد ثقتك بنفسك، وأن تنعم بحياة أكثر نشاطًا وأكثر حركة.

نبذة عن المؤلف:

كان "نيڤيل شون" يعمل أستاذًا جامعيًا، كما كان شديد الحرص على ممارسة الرياضة، وكانت حياته الاجتماعية زاخرة بالأحداث إلى أن أصابه مرض في العمود الفقري أدى إلى إصابته بالعجز وعدم القدرة على الحركة وشعوره بالألم المستمر - الأمر الذي دفعه إلى ترك العمل وأودى به إلى حالة من اليأس. لذا، فإنه في هذا الكتاب يصف أساليب إدارة الألم التي ساعدته على استعادة قدرته على الحركة ورغبته في الحياة، وعلى الهروب من سجن الألم.

sheldon PRESS



زوروا موقعنا
http://www.darelfarouk.com.eg
للشراء عبر الإنترنت
http://darelfarouk.sindbadmall.com



